

M. med.

538

tl

Mat. med.
538 $\frac{tf}{f}$

Lange



Diätkuren

und

diätetische Heilmethoden

bei

**Nerven- und Magenkrankheiten, Fettsucht, Gicht,
Zuckerkrankheit, Hämorrhoidalleiden etc.**

Von

Dr. A. Lange

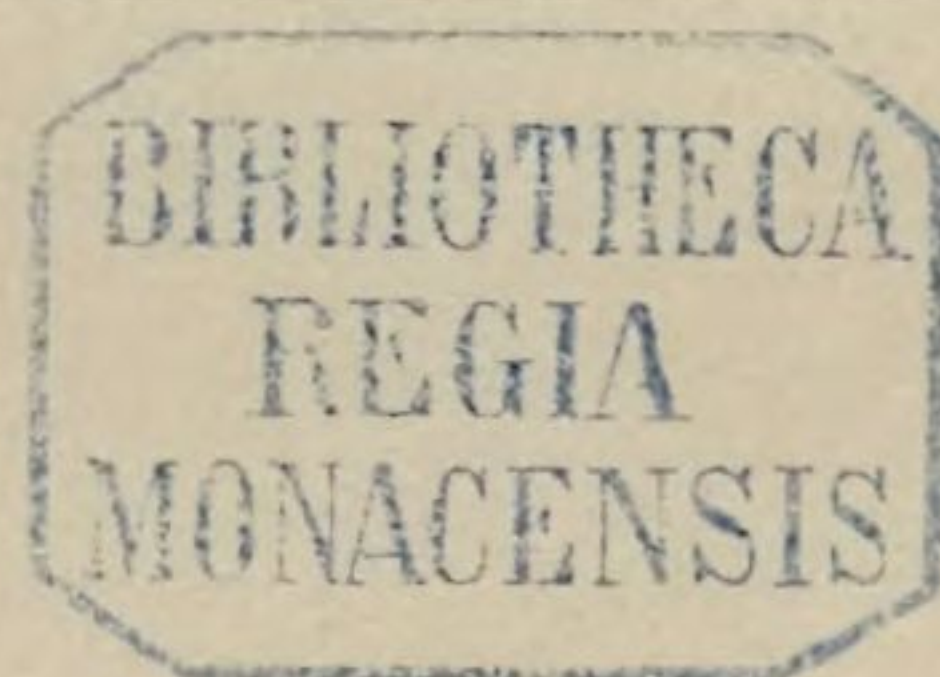
pr. Arzt in Berlin.

— Drittes und viertes Tausend. —



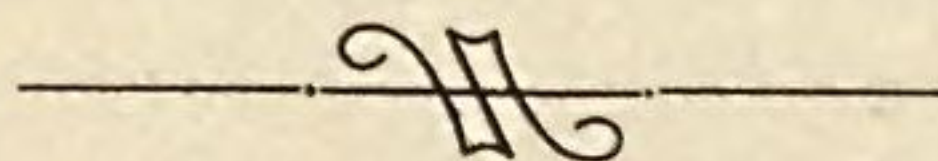
BERLIN SW.
HUGO STEINITZ, VERLAG.
Charlottenstr. 2.

Alle Rechte vorbehalten!



Inhalt.

	Seite
Vorwort	5
I. Teil: Allgemeine Diätetik	7
II. Teil: Diätikuren	25
a) Entziehungskuren	26
b) Mast- und Kräftigungskuren	49
c) Trauben- und Obstkuren	59
d) Vegetarische Diätkur	62



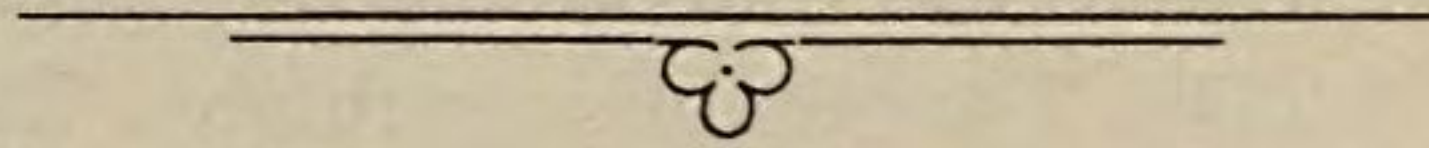
Vorwort.

Wenngleich nicht geleugnet werden kann, dass in unseren Tagen die Hygiene im Allgemeinen oder die Lehre von der Gesundheit des Volkes bei den gebildeten Schichten des Publikums die gebührende Achtung und zum Teil auch ein volles Verständnis gefunden hat, so ist doch ein spezieller Teil dieser jungen Wissenschaft — die rationelle Ernährungsweise — bisher in einer nicht zu rechtfertigenden Weise unterschätzt und vernachlässigt worden. Und doch ist die richtige Diät der einzig sichere Weg zur dauernden Erhaltung der Gesundheit, der Kraft und des Wohlbefindens, und sie ist nicht bloß für das einzelne Individuum von höchster Wichtigkeit, sondern ihre eminente Bedeutung ist auch auf national-ökonomischem, sanitärem und socialem Gebiete des Oefteren betont worden. „Wer an der Entwicklung der Kenntnisse über Nahrungsmittel arbeitet, der arbeitet auf breiter Basis an der Entwicklung der Menschheit“, sagt ein auf diesem Gebiete hochverdienter Physiologe.

Der Wichtigkeit des Gegenstandes entsprechend, hat sich der Verfasser bemüht, im ersten Teil des Buches in gemeinverständlicher Darstellung die wichtigsten physiologischen Grundsätze einer rationellen Ernährung möglichst eingehend darzulegen. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Art und Weise, wie die wissenschaftlich ergründeten Thatsachen bei den verschiedenen constitutionellen und Organerkrankungen verwertet werden. Gerade hier eröffnet sich für die populäre Darstellung ein dankbares Feld der Bearbeitung. Denn es ist für den praktischen Arzt gradezu unmöglich, bei irgend welcher diätetischen Behandlungsmethode seinem Patienten bis ins kleinste Detail, so notwendig es auch in jedem Falle ist, seine Ratschläge zu erteilen, er wird immer nur in groben Zügen die allgemeinen Gesichtspunkte, die für den Speisezettel massgebend sind, aufstellen können, während der Kranke selbst im Einzelnen sein Menü nach einer grösseren Auswahl seinen materiellen Verhältnissen, seiner Gewohnheit, seinem Gaumen entsprechend zusammensetzen muss. Hierbei soll ihm aber unser Buch als passender Führer und Ratgeber zur Seite stehen.

„Ich stehe nicht an, zu erklären, so äussert sich Professor Ebstein gelegentlich der Discussion seiner Entfettungskur auf dem Wiesbadener Congress, dass ich es für nützlich halte, das Verständniss für die Anforderungen an eine verständige Lebensweise vornehmlich unter den naturwissenschaftlich gebildeten Laien zu fördern.

Wenn die kleine Bearbeitung im gleichen Sinne wirkte, wenn sie dem Gesunden Belehrung verschaffen und sein Interesse erwecken würde, wenn sie den Kranken ein bequemer und praktischer Führer wäre, der ihnen eine kurze, übersichtliche und leicht fassliche Anleitung für ihr Verhalten bei allen in Betracht kommenden Krankheitsformen abgäbe, dann fände die Arbeit ihren vollen Lohn in sich selbst.



Vorwort zur zweiten Auflage.



Die rasche Verbreitung, welche unser Buch gefunden, hat eine neue Auflage notwendig gemacht. So grosse Bereicherungen auch in der Zwischenzeit die Physiologie der Nahrungsmittel erfahren hat und so eifrig dieselben auch zur Behandlung pathologischer Zustände verwendet wurden, so sind doch neue Diätikuren im strengen Sinne des Wortes in die Praxis nicht eingeführt worden. Wenn dennoch unser Buch eine wesentliche Bereicherung seines Inhalts erfahren hat und in seinem Umfange beträchtlich zugenommen hat, so geschah dies dadurch, dass einerseits bereits besprochene diätetische Behandlungsmethoden ergänzt und ausführlicher erörtert, andererseits dadurch, dass bereits ältere Diätikuren, die mit dem bisherigen Inhalt in einem gewissen Zusammenhang stehen, neu aufgenommen wurden. Wir wiederholen unsere Wünsche, die wir der ersten Auflage des Buches auf den Weg gegeben haben, und würden eine besondere Genugthuung empfinden, wenn es durch seinen erweiterten Inhalt zu den alten zahlreiche neue Freunde gewänne.



I. Teil.

Allgemeine Diätetik.

Alle diejenigen Stoffe, deren der Mensch zu seiner gedeihlichen Entwicklung und zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit bedarf, bezeichnen wir als Nahrungsstoffe. Das Gemisch von Nahrungsstoffen, welches den Bestand des Organismus sichert und sein Leben auf die Dauer erhält, ist eine Nahrung. Dieselbe setzt sich zusammen aus einer sehr ungleichartigen Vereinigung ganz verschiedenartiger chemischer Elemente, von denen aber nur diejenigen Bestandteile, welche im Stande sind, Stoffe, die notwendig zur Zusammensetzung des Körpers gehören, zu ersetzen oder zu vermehren oder ihre Abgabe zu verhindern, Nahrungsstoffe im eigentlichen Sinne des Wortes sind.

Wie immer sich das Chaos unserer Speisen zusammensetzen mag, stets lassen sie sich in einfache chemische Stoffe zerlegen, die dem Körper alle zu seiner Erhaltung unbedingt notwendigen Elemente zuführen. Man teilt die Nahrungsstoffe ein in anorganische und organische. Die anorganischen Körper werden zur Nahrung genommen in Form von Wasser und Salz.

Das Bedürfnis des Organismus nach Wasser ist ein ausserordentlich grosses. Es geht dies schon daraus hervor, dass dasselbe zum grossen Teil den lebenden tierischen Organismus bilden hilft. Der gesamte Körper eines ausgewachsenen Menschen beträgt im Mittel nicht weniger als 63 Prozent Wasser. Natürlich schwankt der Wassergehalt bei verschiedenen Indi-

viduen innerhalb weiter Grenzen, und auch bei ein- und demselben Menschen zeigt er beträchtliche Differenzen und auch eine gewisse Abhängigkeit von dem Alter und dem Ernährungszustand. Wohlgenährte, kräftige, muskulöse Männer besitzen wasserärmere Organe als schlechtgenährte, fettreiche „aufgeschwemmte“ Individuen. Die grosse Menge von Wasser, die sich innerhalb der Gewebe findet, ist von ausserordentlich hoher Bedeutung für alle Lebensvorgänge innerhalb derselben. Das Wasser ist ein Lösungsmittel für die verschiedenartig eingeführten Stoffe; es vermittelt den Verkehr zwischen den verschiedenen Organen; ohne das Wasser wären die chemischen Prozesse, die sich im Organismus abspielen undenkbar; Nerven-erregung und Muskelzusammenziehung könnten nicht zustande kommen, wenn die kleinsten Teile dieser Organe nicht vom Wasser umspült wären. Da der Körper beständig Wasser durch die Nierenthätigkeit, durch den Kot, durch Verdunstung auf der Haut und der Lungenoberfläche verliert, so muss unter allen Umständen zur Erhaltung des Körpers Wasser als solches aufgenommen werden entweder mit den Getränken oder mit den übrigen Speisen, die meist sehr reichlich Wasser enthalten. Mit dem frischen Fleisch z. B. erhalten fleischfressende Tiere oft eine so reiche Menge von Wasser, dass sie weiter keines in Getränken aufzunehmen brauchen. Das Bedürfnis nach Wasser ist speziell bei dem Menschen ein eminent grosses. Das Brod, das wir essen, besteht beinahe zur Hälfte aus Wasser und doch nennen wir das Gebäck noch „trockenes Brod“ und essen es selten ohne dazu noch etwas Flüssiges zu geniessen. Wenn man, wie es bei Bier- und Weingelagen die Regel ist, mehr Flüssigkeit aufnimmt, als dem Bedürfnisse des Organismus entspricht, so müssen deswegen die Organe des Körpers nicht etwa reicher an Wasser werden, sofern die Herzkraft und die Nierenthätigkeit intact sind; der Ueberschuss wird sehr bald zum grössten Teil durch die Nieren, die infolge des erhöhten Blutlaufs zu gesteigerter Function angehalten sind, zum Teil auch

durch die vermehrte Ausdünstung auf der Haut, deren Blutgefässe ausgedehnt werden, aus dem Körper entfernt und unschädlich gemacht.

Wir benutzen als Trinkwasser fast ausschliesslich das Brunnen- oder Quellwasser. Dasselbe entsteht aus atmosphärischen Niederschlägen, die in den Boden eindringen, Kohlensäure aus demselben aufnehmen und mit Hilfe dieser Kohlensäure gewisse Bodenbestandteile speziell die Salze, welche den Härtegrad des Wassers bedingen, auflösen. Man soll von einem guten Trinkwasser verlangen, dass es farb- und geruchlos ist, dass es vollkommen klar und durchsichtig erscheint, dass es eine kühle Temperatur und einen reinen frischen Geschmack besitzt, dass der Gehalt an festen Bestandteilen oder der Härtegrad des Wassers eine gewisse Grenze nicht überschreitet.

Der zweite unorganische Bestandteil unserer Nahrungsmittel sind die Salze. Wenn man die festen Bestandteile, sowohl aus der pflanzlichen wie der tierischen Welt verbrennt, so bleibt ein mehr oder weniger grosser Rest von weisser oder brauner Asche übrig. Man hat früher diese sogenannten Aschenbestandteile der Nahrung als durchaus überflüssige Stoffe, die für den Organismus rein nebensächlich wären, angesehen. Man hielt sie für einen blossen Ballast der Nahrung, der möglichst bald wieder aus dem Körper entfernt werden müsste. Der Begründer unserer heutigen Nahrungsmittellehre, der französische Physiologe Prout (1786—1850) hat noch nicht einmal diese Stoffe zu den wesentlichen Bestandteilen einer normalen Nahrung gerechnet. Justus v. Liebig gebührt das grosse Verdienst zuerst und mit vollem Verständnis auf die Bedeutung der Aschenbestandteile hingewiesen und ihren unschätzbaren Wert für alle belebten Wesen und die chemischen Vorgänge innerhalb des Tierleibes hervorgehoben zu haben. Die unorganischen Verbindungen — die Chlor-Verbindungen, Kochsalz und Chlorkalium, die Alkali-Salze, Phosphorsäure-, Kohlensäure-, Schwefelsäuresalze,

ferner die Erdsalze und Eisensalze — sind für den Organismus, besonders für den wachsenden, von weitgehendster Bedeutung. Ohne sie ist ein Aufbau des tierischen Körpers überhaupt nicht denkbar, denn sie sind es, welche den Hartgebilden des Körpers, den Knochen und den Zähnen, in denen sie als Kalksalze abgelagert sind, ihre Härte, Festigkeit und Unnachgiebigkeit verleihen; aber auch die Wirkung des Magensaftes, des Mund- und Bauchspeichels, der Galle und der übrigen Verdauungsflüssigkeiten ist zum Teil gebunden an die in jedem derselben enthaltenen Mineralstoffe. Stoffwechsel und Leben ist geknüpft an den Gehalt von Natron und Kali im Blute und im Nahrungsaft der Gewebe.

Wir nehmen eine grosse Menge von Salzen in unseren organischen Nahrungsmitteln auf und es ist durchaus nicht notwendig, dass besondere Nährsalze in grösserer Menge dem Körper zugeführt werden. Denn in einer guten Wahl der organischen Nahrungsstoffe, wie sie uns das Pflanzen- und Tierreich liefert, ist schon die für den Körper notwendige Menge von Salzen enthalten. Der Mensch nimmt die Salze in verschiedenen Formen auf, einmal in der pflanzlichen und tierischen Nahrung, dann im Trinkwasser, das je nach seinem Härtegrad mehr oder weniger reich ist an Salzen, und endlich fügt der Mensch noch den Genuss des Kochsalzes hinzu, das als einzige unorganische Verbindung dem Körper gesondert eingeführt zu werden pflegt und zu dem uns ein unerklärlicher Instinkt zu treiben scheint. Ueberall wo der Mensch sich Kochsalz zu verschaffen gelernt hat, erschien es ihm sehr bald als eines der höchsten Bedürfnisse, das er da, wo es schwer zu erlangen ist, höher als Gold schätzt. Selbst die Tiere des Waldes gehen dem Kochsalze nach. Dass wir Europäer auf die Dauer nicht ohne Salz leben können, das hat sich früher nach Bruecke in auffälliger Weise gezeigt, als häufig Militärflüchtlinge im Salzburgischen, Oberösterreichischen und Kärnthnerischen Hochgebirge als Wildschützen lebten. Diese salzten, so erzählt er,

das Gemsfleisch, von dem sie sich grösstenteils nährten, eine Zeitlang mit Schiesspulver, wenn ihnen das Salz ausgegangen war; dann aber konnten sie es nicht mehr aushalten, sie stiegen mit Gefahr ihrer Freiheit und ihres Lebens ins Dorf hinab, um Salz zu holen.

Unter den tierischen Nahrungsmitteln sind es namentlich die Eier und das Ochsenfleisch, unter den pflanzlichen die grünen, jungen Gemüse, die sich durch ihren Reichtum an Kochsalz auszeichnen. Vielleicht hat v. Liebig nicht Unrecht, wenn er emphatisch ausruft, dass die Salzsteuer die hässlichste, den Verstand des Menschen entehrende und unnatürlichste aller Steuern ist, dass sich im Instinct eines Schafes oder Ochsen mehr Weisheit kundgiebt, als in den Anordnungen des Geschöpfes, welches seltsamerweise häufig genug sich als Ebenbild des Inbegriffs aller Güte und Vernunft betrachtet.

Neben den unorganischen Bestandteilen gehören zu einer vollkommenen Nahrung noch drei in richtigem Verhältnisse zusammengestellte Gruppen von organischem Nahrungsmaterial, nämlich Eiweissstoffe, Fette und Kohlhydrate oder Stärkemehlhaltige Stoffe. Den Eiweissstoffen gebührt entschieden die erste Stelle in der lebenden Natur. In ihren verschiedenen Modificationen bilden sie immer wieder den hervorragendsten Bestandteil aller tierischen und pflanzlichen Gebilde. Es sind organische Körper von ausserordentlich complizierter chemischer Zusammensetzung, die bisher nur zum geringsten Teil bekannt ist. Doch ist man im Stande durch sehr verschiedenfache Reactionen Eiweiss überall, wo es sich zeigt, in einfacher Weise nachzuweisen.

Auch die Fette finden sich wenigstens in Spuren in jedem Nahrungsstoffe aus den beiden Naturreichen. Unter den tierischen Stoffen zeichnen sich einzelne Fische, die Gehirne der Säugtiere, Käse, Eidotter und Knochenmark besonders durch ihren hohen Fettgehalt aus. Aus dem Pflanzenreiche reihen sich daran einige Früchte: Kokosnüsse, Mandeln und Mohnsamen.

Die Fette können in der Nahrung in einem ganz bestimmten Mengenverhältnis ersetzt werden durch die stärke-mehlhaltigen Substanzen oder die Kohlehydrate, die sich abgesehen von der Milch und der Leber in der animalischen Kost nur in geringen Spuren vorfinden, dagegen aber den Hauptbestandteil der pflanzlichen Nahrung bilden. Das Stärkemehl, die verschiedenen Zuckerarten, die Cellulose oder Holzfaser, die Gummiarten, der Pflanzenschleim sind die vornehmlichsten Vertreter aus dieser Gruppe.

Der bereits angeführte Prout hat zuerst den Nachweis erbracht, dass neben dem Wasser die drei Gruppen von organischen Nahrungsstoffen unumgänglich zu einer guten normalen Nahrung nötig sind, die den stofflichen Anforderungen zu tierischem Leben und tierischer Entwicklung Genüge leisten soll. Sehr zahlreiche Fütterungsversuche an Tieren mit einseitiger Nahrung d. h. mit solcher, in der eine Gruppe allein oder zwei derselben mit Ausschluss der dritten gereicht werden, haben den Nachweis erbracht, dass eine solche Kost ganz unzulänglich ist, um den Körper zu ernähren und das Leben zu erhalten. Tauben z. B., denen man ausschliesslich Hühner-eiweiss neben unorganischen Nahrungsmitteln darreicht, leben kaum länger, als solche, die man einfach verhungern lässt. Ein Hammel, der ausschliesslich mit Kohlehydraten ernährt wurde, starb nach zwanzig Tagen, nachdem er in dieser Zeit 21 Pfund an Gewicht verloren hatte.

Indessen kommt es bei einer normalen Nahrung, von der wir verlangen, dass sie mit möglichst geringem Material das denkbar Höchste leistet, nicht blos darauf an, dass die angeführten verschiedenen Nahrungsstoffe vorhanden sind, sondern es ist von grösster Wichtigkeit, dass die relative Mengenzusammensetzung dieser drei Stoffe eine ganz bestimmte ist. Die Erfahrung hat nämlich gelehrt, dass diejenige Nahrung dem Körper am zuträglichsten und am förderlichsten ist, in welcher die Eiweissstoffe mit den übrigen Bestandteilen so gemischt sind,

dass auf einen der ersteren (Eiweissstoffe) dreieinhalb bis höchstens viereinhalb der letzteren (Kohlehydrate und Fette) kommen. Man hat seit langem schon die chemische Zusammensetzung unserer hauptsächlichsten und gebräuchlichsten Nahrungsmittel bestimmt, und es ist daher eine einfache Aufgabe bei jedem derselben das angeführte Verhältniss nachzurechnen. Eine solche Berechnung zeigt uns aber, dass nur verschwindend wenige Nahrungsmittel eine Menge Eiweiss besitzt, die zu den übrigen Bestandteilen in dem angeführten Verhältnisse von 1 zu $3\frac{1}{2}$ — $4\frac{1}{2}$ steht. Wir ersehen dies ohne weiteres aus der folgenden Tabelle, die wir nach Landois hier wiedergeben.

	Eiweiss.	Kohlehydrat und Fette.
1. Kalbfleisch	10	: 1
2. Hasenfleisch	10	: 2
3. Ochsenfleisch	10	: 17
4. Linsen	10	: 21
5. Bohnen	10	: 22
6. Erbsen	10	: 23
7. Schafffleisch, gemästet . .	10	: 27
8. Schweinefleisch	10	: 30
9. Kuhmilch	10	: 30
10. Frauenmilch	10	: 37
11. Weizenmehl	10	: 46
12. Hafermehl	10	: 50
13. Roggenmehl	10	: 57
14. Gerstenmehl	10	: 57
15. Weisse Kartoffeln	10	: 86
16. Blaue „	10	: 115
17. Reis	10	: 123
18. Buchweizenmehl	10	: 130

Schon eine oberflächliche Betrachtung dieser übersichtlichen Zusammenstellung lehrt uns ohne weiteres, dass von den zahlreichen Nahrungsmitteln neben der Frauenmilch eigentlich nur

das Weizenmehl den oben postulierten Mischungsverhältnissen entspricht und somit eine Nahrung im idealsten Sinne des Wortes vorstellt. Die Tabelle lehrt aber auch weiter, dass in den zuerst angeführten Nahrungsmitteln bis zur Kuhmilch die Eiweissstoffe in überwiegend grosser Menge vorhanden sind, und dass diese Nahrungsmittel, sollen sie allen Anforderungen genügen, entschieden noch eines entsprechenden Zusatzes von Fetten oder Kohlehydraten bedürfen. Und ebenso geht daraus hervor, dass die letzten Nahrungsmittel, vom Weizenmehl an gerechnet, einen Ueberfluss an Fett und Stärkemehl besitzen, und dass sie eines Zusatzes von Eiweisssubstanz bedürfen, damit das richtige Verhältnis von 10 : 35 bis 10 : 45 herauskomme. Es ist eine falsche Vorstellung, wenn man glaubt, dass das Eiweiss an sich besonders nahrhaft und erspriesslich für den Organismus ist, oder dass einem der beiden anderen Nahrungsstoffe diese Attribute zukommen. Nicht die Menge von Eiweiss, Stärkemehl oder Fett bedingt den Nährwert einer Nahrung, sondern einzig und allein das Verhältnis, in dem die Mengen zu einander stehen, ist massgebend bei der Beurteilung des jeweiligen Nährwertes. Wenn der ober-schlesische oder der irländische Arbeiter fast ausschliesslich von Kartoffeln lebt, die beinahe nur stärkemehlhaltige Substanzen enthalten (das Verhältnis von Eiweiss zu den übrigen Bestandteilen ist nach unserer Tabelle 10 : 86) so muss er, um sein Eiweissbedürfnis zu decken, d. h. um soviel Eiweiss einzuführen, als zum Ersatz und zum Aufbau seiner Organe nötig ist, ganz ungeheure Mengen der Nahrung seinem Körper zuführen, wobei gleichzeitig sein Verdauungsschlauch mit einem grossen Ballast von Kohlehydraten beschwert, seinem Verdauungsorgan eine auf die Dauer nicht zu bewältigende Aufgabe zugemutet wird. Das ist natürlich nicht blos irrationell, sondern, wie jeder einsieht, auch schädlich für den Organismus. Aber ebenso irrationell wäre es, wollte man einen Menschen lediglich mit Fleisch ernähren, er würde aus dem gleichen Grunde seine

Organe mit einem Uebermass von Eiweissstoffen vollpfropfen müssen, die gar nicht verarbeitet werden können und ungenützt den Körper wieder verlassen. Auch die Kuhmilch, die man für gewöhnlich gleichsam als das Prototyp einer vollkommenen Nahrung hinzustellen pflegt, genügt nach unserer Tabelle durchaus nicht allen Anforderungen, die man an eine solche zu stellen hat.

Wenn wir zu der Ueberzeugung gelangt sind, dass nur verschwindend wenige Nahrungsmittel ohne weiteres allen Anforderungen entsprechen, so werden wir darnach trachten müssen, die Nahrungsstoffe in dem einen oder dem andern Sinne zu ergänzen und durch Zusammensetzung mehrerer Nahrungsstoffe miteinander in annähernd richtigem Verhältnisse eine passende Kost herzustellen. Die tägliche Erfahrung hat längst schon diese Thatsache dem Volksbewusstsein eingeprägt und unbewusst ist die Kochkunst bei der Auswahl und Zusammenstellung ihrer Speisen den oben auseinandergesetzten Prinzipien bis zu einem gewissen Grade gefolgt. Wir wissen, dass zum Fleisch Kartoffeln oder Brot gehören und etwas kühlende Salze in Gestalt von Salat oder irgend einem Compot; wir essen Milch mit Eiern, Butterbrot mit Käse, Hülsenfrüchte mit Speck und wir bereiten unsere Würste und Saucischen, wie jedes Kochbuch lehrt, aus $\frac{1}{3}$ Fett und $\frac{2}{3}$ magerem Fleisch.

Die angeführten physiologischen Gesetze werden natürlich wenig massgebend sein für die wohlsituierten Klassen der Bevölkerung, bei denen lediglich Instinct, Gewöhnung, Eigenwille und Gaumen Ausschlag gebend sind bei der Wahl ihrer Speisen. Anders aber verhält es sich in allen den Fällen, in welchen es darauf ankommt, einer grösseren Gemeinschaft von Menschen in öffentlichen Anstalten, in Volksküchen, Kasernen, Gefängnissen etc. mit möglichst wenig Material eine möglichst ausgiebige und nahrhafte Kost zu bieten. Hier kommt es stets darauf an, in erforderlicher Menge ein Gemisch von Eiweissstoffen, Fetten und Kohlehydraten in annähernd richtigem Verhältnisse

herzustellen, das den Anforderungen an eine normale Diät, wie wir sie auseinandergesetzt haben, vollauf entspricht. Ganz besonders in der englischen und französischen Armee, weniger scrupulös im deutschen Heere, richtet man sich bezüglich der Kost seit langem schon nach diesen Grundsätzen einer rationellen Ernährung. Viel wichtiger und bedeutungsvoller noch ist die Erkenntnis dieser physiologischen Grundsätze und ihrer richtigen Anwendung für die praktische Heilkunde geworden, welche seitdem in demselben Masse als die arzneiliche Behandlungsweise bei chronischen Krankheiten an Boden verliert, die diätetischen Heilmethoden mehr und mehr bevorzugt.

Wenden wir uns nun, nachdem wir die allgemeinen Principien einer richtigen Ernährung kennen gelernt haben, der Frage zu: in welcher Form wir für gewöhnlich die verschiedenen Gruppen organischer Verbindungen einzunehmen pflegen und wie wir aus ihnen am besten unsere Nahrung zusammensetzen. In der ersten Lebensperiode oder in der Zeit, welche zwischen der Geburt und der Zahnung liegt, bildet die Milch für die Säugetiere das einzige Nahrungsmittel, welches dem Körper alle die Stoffe zuführt, die für seine Ernährung, Erhaltung und für sein Wachstum erforderlich sind. Und in der That haben wir uns überzeugt, dass wenigstens die Frauenmilch ein vollkommenes Nahrungsmittel vorstellt, dass allen Anforderungen an ein solches im vollsten Masse entspricht. Im Vergleich zur Kuhmilch ist die Frauenmilch etwas ärmer an festen Bestandteilen, an Eiweiss, Fett und Asche, dagegen reicher an Milchzucker, woraus sich die bekannte Thatsache erklärt, dass sie süsser schmeckt, als die erstere. Dementsprechend muss auch die Kuhmilch, sofern sie als Nahrung für Säuglinge dienen soll, bis auf die Hälfte und mehr verdünnt und mit Milchzucker versetzt werden. Bei älteren Kindern setzt man statt des Wassers passend Fleischbrühe hinzu.

Der Frauenmilch steht bezüglich ihrer Zusammensetzung die Steppenstutenmilch und die Eselsmilch am nächsten. Aus

dem Rahm der Milch d. h. dem Fettgehalt derselben, der sich bei ruhigem Stehen an der Oberfläche ausscheidet, bereitet man die Butter, welche demnach fast nur aus den Fetten der Milch besteht und als Nahrungsstoff daher in die Gruppe der Fette gehört. Die Buttermilch oder der Teil des Rahms, der bei der Ausscheidung der Butter übrig bleibt, enthält als wesentliche Bestandteile den Käsestoff, die Salze und Milchzucker. Die sog. dicke oder saure Milch ist nichts anderes als Milch, die man einige Zeit sich selbst überlassen hat, die sauer geworden ist, den Käsestoff in geronnenem Zustande und ausser den gewöhnlichen Bestandteilen der Milch noch die Milchsäure enthält.

Von den nomadischen Völkerschaften Russlands und Asiens wird die Milch in gegohrenem Zustande getrunken als Kumys, Kefyr, Milchbier oder Milchbranntwein. Dieses berauschende Getränk wird aus Stuten- oder Kameelmilch, bei uns gewöhnlich aus Kuhmilch dargestellt, in welcher durch Zusatz eines Fermentes der Milchzucker in gährungsfähigen Zustand und dann zum Teil in Alkohol übergeführt wird. Auf diese Weise dargestellt ist der Kefyr ein sehr angenehmes, leicht alkoholisches Getränk, das als Ersatz der Milch auch von Kranken gut vertragen wird und ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel darstellt.

Ein anderes ungemein wichtiges und wertvolles Nahrungsmittel, das wir aus der Milch gewinnen, ist der Käse. Guter Käse, aus frischer Milch bereitet, ist ein vortreffliches, bei uns noch lange nicht genug geschätztes Nahrungsmittel, welches noch alle Bestandteile der Milch bis auf den Milchzucker enthält. Wir benutzen den Käse, wenn er älter, scharfschmeckend und pikant geworden ist, auch als ein ganz vortreffliches Reiz- und Genussmittel, dass die Verdauung anregt und deshalb zum Dessert, besonders nach einer opulenten Mahlzeit durchaus am Platze ist. Man erleichtert und befördert damit die Verdauung der im Magen befindlichen Nahrungsstoffe. Nur darf man nicht, wie es so häufig geschieht, hierzu eine Sorte Käse wählen, der ohne pikant zu sein, die Masse der Nahrungsstoffe, die den Magen

ohnehin überladen, noch vergrössert und statt verdauen zu helfen den gewöhnlichen Gang der Verdauung verlangsamt. „Mein Verdauungspulver“ nennt Shakespeare den Käse in „Troilus und Cressida“, wobei er sich sicherlich der verdauungsbefördernden Wirkung dieses Genussmittels bewusst war.

Die Eier, aus denen sich der Organismus des jungen Vogels aufbaut, stellen ebenfalls ein vollkommenes Nahrungsmittel dar, welches in seiner Zusammensetzung dem Fleische verwandt ist. Das Gelbei enthält neben dem Eiweiss reichlich Fette, die in Form einer äusserst feinen Verteilung, einer Emulsion sich in der Eiweisslösung vorfinden. Das Weisse des Eies enthält fast gar kein Fett und ist ausgezeichnet durch seinen hohen Eiweissgehalt. Ein ganzes Hühnerei entspricht nach Voit etwa dem Nahrungswert von 35—40 Gr. fettem Fleisch, nach Uffelmann ein Ei etwa dem Nährwert von 150 Gr. Kuhmilch. Zur Deckung seines Eiweissbedürfnisses müsste ein kräftiger Mann bei ausschliesslicher Eierkost demnach täglich mindestens 20 Eier zu sich nehmen.

Wir geniessen die Eier roh, halb- oder pflaumweich (3 Minuten gekocht), hart, als Rühreier oder als Zusatz zu anderen Speisen, besonders Mehlspeisen. Der vielfach verbreitete und empfohlene Genuss roher Eier ist entschieden höchst verwerflich und widersinnig, da das Hühnereiweiss in rohem Zustande den Körper ganz unverändert zum Faden ausgezogen verlässt und gar nicht verwertet wird. Am besten den Verdauungssäften zugänglich ist das Ei bei mittlerer Consistenz, während das hart gekochte Ei, wie die tägliche Erfahrung lehrt, und wie namentlich jeder, der mit schwachem Magen behaftet ist, bestätigen wird, schwerer verdaulich ist und gelegentlich heftige Beschwerden verursacht. —

Seinen Bedarf an Eiweissstoffen entnimmt der Mensch fast vollständig für gewöhnlich dem Fleische, vornehmlich der Säugetiere, Vögel und Fische. Bei der Zubereitung des Fleisches werden die unverdaulichen sehnigen Hüllen, welche die

Fleischfasern rings umgeben, gesprengt, gelockert und erweicht, um so die eigentlichen Fleischfasern der Einwirkung der Verdauungssäfte während der Verdauung zugänglich zu machen. Dabei kann man sehr verschiedenartig verfahren. Man kann das Fleisch eine Zeit lang hängen lassen, wobei sich dann eine Säure bildet, die sog. Milchsäure, welche die Elemente des Fleisches mazeriert und dasselbe mürbe macht oder man kann das Bindegewebe des Fleisches durch Zerhacken möglichst zerkleinern, oder endlich, wie es gewöhnlich geschieht, das Fleisch kochen. Den Einfluss des Kochens auf das Fleisch hat v. Liebig zuerst genau beobachtet und beschrieben. Wenn man das Fleisch in kaltes Wasser bringt und dieses dann ganz allmählich bis zum Sieden erwärmt, so zieht das Wasser die löslichen Bestandteile aus dem Fleische heraus und zwar um so vollständiger, je langsamer man erwärmt hat. Man erhält auf diese Weise, namentlich, wenn das Fleisch gut zerkleinert war, eine wohlschmeckende Brühe, während das Fleisch selbst als eine farblose, zähe, geschmacklose Masse zurückbleibt. Dabei hat aber das Fleisch seine wesentlichen Bestandteile fast vollkommen zurückbehalten und, was in die Flüssigkeit übergegangen ist, sind grösstenteils nur Salze und Leim. Wenn man daher, wie es gemeinhin geschieht, annimmt, dass die Fleischbrühe ein besonders kräftiges Nahrungsmittel sei, so befindet man sich damit im Irrtum. Die Brühe ist nichts weiter als ein Genussmittel, welches durch seine schmeckenden und riechenden Eigenschaften den Appetit anregt und den Magen Gesunder wie Kranker auf die mildeste Weise für die Verdauung vorbereitet. Sie erfrischt und erquickt den Kranken, aber sie ist kein Nahrungsmittel und es wäre ganz widersinnig einen geschwächten Reconvalescenten durch blosse Fleischbrühe, und wenn sie noch so kräftig wäre, auf die Dauer erhalten zu wollen. Andererseits wird aber auch das zurückgebliebene, ausgekochte oder sog. Suppenfleisch in Laienkreisen beträchtlich unter seinem wahren Wert geschätzt; denn wie wir bereits bemerkt haben, fast sein ganzer Eiweissgehalt ist dem Fleische

verblieben und wenn ihm auch der angenehme Geschmack fehlt und seine Verdaulichkeit sehr herabgesetzt sein kann, so ist von seinen wesentlichen Bestandteilen ihm nur wenig genommen und sein hoher Nährwert ist ihm geblieben. Bringt man das Fleisch von vornherein in siedendes Wasser, dann nimmt dasselbe durch und durch etwa eine Wärme von 70 Grad an, das Eiweiss der äussersten Schicht gerinnt und verhindert den im Innern enthaltenen Stoffen den Austritt in's Wasser. Auf diese Weise wird beim Braten dem Fleische nur wenig oder gar nichts von seinen Bestandteilen entzogen.

Die Pflanzenkost dient uns vornehmlich dazu, um unsern Bedarf an stärkemehlhaltigen Substanzen zu decken. Unter den Pflanzen nehmen wiederum die verschiedenen Getreidearten als Nahrungsmittel den ersten Platz ein. Noch mehr wie beim Fleische bestimmt die Art der Zubereitung den Nährwert der Pflanzenstoffe. Denn auch hier sind die eigentlichen Nährstoffe eingeschlossen von einer dichten Hülle, und sie tragen einen grossen Ballast von verholztem Gewebe, Farbstoffen u. s. w. mit sich, der gar nicht verwertet werden kann und ihre Verdaulichkeit sehr erschwert. Vegetabilien haben deswegen nur dann einen wirklichen Nährwert, wenn durch geeignete Behandlungsweise, durch Kochen, Backen, Zerreiben, Einmachen und Aehnliches die Hüllen zum Zerplatzen gebracht und die eingeschlossenen Stärkekörnchen frei geworden sind. Unter allen vegetabilischen Nahrungsmitteln zeichnen sich die Hülsenfrüchte, Leguminosen, zu denen die Erbsen, Bohnen, Linsen gehören, durch ihren ausserordentlich hohen Eiweissgehalt aus. (Vergl. Tabelle.) Die Reisenden auf ihrem weiten Wege durch die Wüste ernähren sich fast ausschliesslich von gerösteten Kicher-Erbsen. Im Gegensatz hierzu besteht die Kartoffel fast nur aus Kohlehydraten, Stärkemehl und Zucker und besitzt nur sehr wenig, etwa 1 Prozent Eiweiss. Es ist daher ganz verkehrt, wenn man die Kartoffel in armen Distrikten als ausschliessliches Nahrungsmittel verwendet und die ver-

kehrte Anwendungsweise, welche dieses an sich gewiss wertvolle Nahrungsmittel findet, rechtfertigt vielleicht die Ansicht eines verdienstvollen Physiologen, der es eher für ein Glück als ein Unglück bezeichnet, wenn die Kartoffel allmählich von unserem Planeten ausgerottet würde.

Neben den bisher angeführten Nahrungsmitteln bedarf der cultivierte Mensch zu seiner Mahlzeit noch einer ganzen Reihe anderer Stoffe, die ohne irgendwelchen Nährwert zu besitzen, doch eine wichtige Rolle bei der Verdauungsthätigkeit spielen. Wenn nämlich unsere Nahrung nur ein Gemisch aus den besprochenen unorganischen und organischen Stoffen darstellte, so würden wir auf die Dauer der Zeit nicht dabei bestehen können. Der Mensch bedarf nämlich zur Aufnahme, Verwertung und Verarbeitung seines Nährmaterials noch gewisser Anregungsmittel, die er in Form von Pfeffer, Senf, pikantem Käse, Bouillon, geistigen Getränken, Salz etc. zu sich nimmt. Diese sog. Genussmittel besitzen für uns gar keinen Nährwert, sie geben uns keine Kraft, sie erhöhen nur durch ihre Wirkung auf das Nervensystem das Gefühl von Kraft. Nächst dem beeinflussen sie aber auch die Verdauungsdrüsen; durch ihren angenehmen, reizenden Geruch und Geschmack vermitteln sie reflectorisch eine vermehrte Ausscheidung der Verdauungssäfte und wirken in dieser Weise förderlich auf die Verdauung selbst ein.

Unserer Auseinandersetzung über die gebräuchlichen Nahrungs- und Genussmittel fügen wir in Folgendem eine tabellarische Zusammenstellung nach du Bois Reymond bei, welche sowohl die Nahrungsmittel als auch die bei den verschiedenen Völkern gebräuchlichen Genussmittel enthält:

Nahrungsstoffe und Nahrungsmittel.					Gewürze.	Genussmittel.
Unorganische.		Organische.				
I.	II.	Stickstoffhaltige.	Stickstofflose.			
		III.	IV.	V.		
Wasser.	Salze. Sie sind enthalten in allen pflanzlichen und tierischen Nahrungsstoffen und -Mitteln.	Eiweissstoffe. Eiereiweiss, Muskeleiweiss, Milcheiweiss, Drüsen- eiweiss, Kleber, Legumin. — Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Brod, Frühstückkäse.	Kohlehydrate. Stärke, Dextrin, Traubenzucker, Milchzucker, Rohrzucker, Fruchtzucker. — Kartoffeln, Getreidesamen, Mais, Reis, Kastanien, Datteln.	Fette. Butter, Eigelb, Hammeltalg, Schweine- schmalz, Gänse- schmalz, Thran, Knochenmark, Gänseleber, Speck, Oliven-, Nuss-, Mohn-, Mandeln-, Palm-Oel.	VI. Kochsalz, Pfeffer etc. Senf, Dessertkäse.	VII. Alkoholhaltig: Wein, Bier, Branntwein, Cider, Meth, Kumys. Coffeinhaltig: Kaffee, Chocolade, Thee, Maté. Narkotisch wirkende: Tabak, Opium, Haschisch, Koka, Betel, Fliegen- schwamm.
Milch.						

Nachdem wir uns klar geworden sind, was für Nahrungsstoffe unser Körper braucht, um in seinem stofflichen Gleichgewicht erhalten zu werden, und in welcher Form wir sie aufzunehmen pflegen, wollen wir noch in aller Kürze die Frage erörtern, wie oft und wann wir unserem Körper Nahrung zuführen müssen.

Der Mensch, welcher für gewöhnlich von gemischter Kost lebt und also bezüglich seiner Ernährung die Mitte hält zwischen den beiden Extremen des Fleischfressers und Pflanzenfressers braucht weder wie der letztere den ganzen Tag über sich dem Geschäfte des Essens hinzugeben, noch kann er es dem Ersteren nachthun, der kaum in 24 Stunden einmal seine Mahlzeit hält. Das Nahrungsbedürfnis zeigt beim Menschen in

den verschiedenen Lebensperioden die grössten Schwankungen. Das neugeborene Kind nimmt die Brust, sobald es erwacht, von der dritten Woche bis zum dritten Monat in zweistündlichen Intervallen, von da ab bis zur Zahnung alle drei Stunden und später hält es, ebenso wie der Erwachsene, fünf Mahlzeiten den Tag über. Leider wird oft gegen diese Anordnungen, welche vollkommen den physiologischen Anforderungen des Organismus entsprechen, gesündigt und statt das Kind, resp. den Säugling, dementsprechend zu erziehen, wird ihm zur Beruhigung so oft und so reichlich die Nahrung gereicht, als er nur darnach verlangt und durch Schreien seine Umgebung maltreatiert und tyrannisiert. — Eine allgemein gültige Zeitbestimmung, nach welcher die einzelnen Mahlzeiten von Erwachsenen eingenommen werden sollen, lässt sich kaum aufstellen, hierbei sind zu viele und zu mannigfache individuelle und soziale Verhältnisse im Spiele, als dass stricte Bestimmungen irgendwelchen Wert hätten. Im Allgemeinen erfordert eine rationelle Lebensweise, das Haupt- und Nebenmahlzeiten im richtigen Verhältnisse miteinander abwechseln. Wenn man in England schon des Morgens früh den Magen mit einem überreichen Frühstück belastet, um erst spät des Abends die eigentliche Hauptmahlzeit einzunehmen, so ist dies eine Unsitte, die die übelsten Folgen für den Verdauungsapparat mit sich bringen muss. Ein grosser Teil der eingeführten Speisen kann von den überlasteten Organen überhaupt nicht verarbeitet werden und wirkt ungenützt und unverarbeitet als eine indigesta moles auf Magen und Darm, und im weiteren Verfolge kann sich ein Heer von Verdauungsstörungen, Magenkatarrh, Magenausdehnung etc. einstellen. Ganz ebenso verhält es sich mit der, leider auch bei uns so vielfach eingeführten Sitte, eine reichliche Mahlzeit erst unmittelbar vor dem Schlafengehen einzunehmen. Eine Verdauungsthätigkeit findet von Seiten des Magens im Schlafe wahrscheinlich überhaupt nicht statt, die Speisen bleiben daselbst unverändert liegen, zersetzen sich bei der hohen Körpertemperatur, und auch hier

bleiben die angeführten Störungen nicht aus. Schlaflosigkeit, Magendrücken, übler Geschmack im Munde, wilde Träume, sind ebenso unmittelbare als leicht erklärliche Folgen dieser irrationalen Diätetik.

Um dem Körper auf einmal nicht mehr und nicht weniger Material zuzumuten, als er wirklich zu verarbeiten im Stande, dazu gehört, dass man das notwendige Ernährungsmaterial in mässig langen Zeit-Intervallen und in mässigen Quantitäten zuführt. Wenn der Organismus durch eine bestehende oder voraufgehende Krankheit in seiner Leistungsfähigkeit geschwächt ist, dann ist es ratsam, die einzelnen Nahrungsrationen möglichst klein zu wählen, aber dafür desto öfter, am besten in zweistündlichen Intervallen, einzunehmen.

II. Teil.

Diätikuren.

Schon lange bevor die Wissenschaft einen Einblick gewonnen hatte in die normalen Vorgänge bei der Verdauung und bevor man sich über die Art der Ernährung, wie sie die Entwicklung und der Bestand des Organismus erfordert, Klarheit verschafft hatte, war man zu der Ueberzeugung gelangt, dass eine vernünftige Diät bei der Behandlung der Krankheiten von unschätzbarem Werte ist, dass ohne richtige Diät niemand wieder gesund werden kann, ja dass viele Kranke einzig und allein durch die strenge Befolgung der richtigen Diät ohne weitere Arznei die Gesundheit wieder erlangen. Moses erteilte bereits eine Menge vernünftiger Vorschriften über die Lebensweise, und verständige Aerzte haben seit den Zeiten des Hippokrates stets bei der Behandlung von Kranken eine geeignete Diät neben den Medicamenten vorgeschrieben. Hippokrates selbst hat bereits in seiner vortrefflichen Schrift „über die Diät“ sehr beherzigenswerte Ratschläge für Gesunde und Kranke erteilt.

Aber erst im letzten Jahrzehnte unseres Jahrhunderts, nachdem durch die Fortschritte der Chemie und der Physiologie die Erkenntnis des normalen Geschehens im Körper und die krankhaften Abweichungen von denselben angebahnt war, konnte man dazu gelangen in methodischer Weise eine bestimmte Diät von verschiedenen Gesichtspunkten ausgehend für ganz bestimmte Gruppen von Krankheiten festzusetzen und erfolgreich anzu-

wenden. So entstanden in den letzten Jahren eine ganze Anzahl sog. Diätkuren, welche im Allgemeinen darauf hinausgehen, den Störungen im Organismus entsprechend, das eine Mal die Menge der zur Erhaltung des Stoffwechsels notwendigen Nahrungsmittel herabzusetzen oder zu erhöhen, das andere Mal wieder einzelne Nahrungsstoffe zu vermindern oder ganz zu verbieten, manche zu bevorzugen oder ganz ausschliesslich anzuwenden. Im Folgenden wollen wir versuchen in übersichtlicher Weise und in gedrängter Kürze die einzelnen eingebürgerten und wissenschaftlich anerkannten diätetischen Kurmethoden zu besprechen und kritisch zu würdigen.

a) Entziehungskuren.

Man bezeichnet mit dem Namen „Entziehungskuren“ eine Reihe diätetischer Behandlungsmethoden, welche alle darauf hinauslaufen, durch vollständige Entziehung oder mehr oder minder grosse Beschränkung einer oder der anderen Gruppe der Nahrungsstoffe den Stoffwechsel des Organismus in bestimmter Weise zu regulieren. Es handelt sich dabei fast ausschliesslich um constitutionelle Erkrankungen, bei denen der gesamte Stoffumsatz in mehr oder weniger hohem Grade gestört ist.

Die erste und wichtigste Erkrankung, bei welcher diese Methode in Anwendung gezogen wurde, stellt die erworbene Fettleibigkeit dar, jene Ernährungsstörung, welche sich auf der Grundlage einer gewöhnlich ererbten Disposition in Folge einer zu reichlichen oder falschen und unzweckmässigen Ernährungs- und Lebensweise entwickelt. Die Aufgabe, welche der diätetischen Behandlung in allen Fällen von übermässigem Fleisch- und Fettansatz zu stellen ist, ist eine ungemein schwierige, da die Behandlung in erster Reihe das Fett zum Schwinden bringen soll, ohne doch dabei einen Schwund der übrigen Gewebe zu veranlassen, da die Behandlung ferner von dem Kranken keine unnützen und weitgehenden Entsagungen verlangen und ihm nicht besonders schwere Opfer auferlegen darf, da sie

schliesslich nicht bloss für eine gewisse Zeit fortgesetzt werden darf, sondern so beschaffen sein muss, dass sie während der ganzen Lebensdauer innegehalten werden kann, damit nicht der einmal gewonnene Vorteil durch neue Fehler in der Diät und in der Lebensweise verloren gehe.

In erster Reihe und das hat man schon sehr frühzeitig eingesehen, ist es notwendig, in irgend einer Weise die bisherige überreichliche Einführung von Nährmaterialien, wenn auch ganz allmählich, auf ein geringeres Mass zu beschränken. Der Fettleibige soll sich selbst und sein tägliches Nahrungsquantum wiegen und so lange er eine Abnahme seines Gewichtes nicht constatieren kann, sein Nahrungsquantum reduzieren, bis es ungefähr die Grösse der Normal-Diät erreicht. Leute, die arbeitsfähig sind, gebrauchen nach den Bestimmungen von Voit u. A. 156 Gr. Eiweiss, 43 Gr. Fett, 114 Gr. Kohlehydrate. Mit Recht sagt Brillat-Savarin in seiner bekannten Physiologie des Geschmacks, dass jede Behandlung der Fettleibigkeit mit folgenden drei Vorschriften beginnen müsse: Mässigkeit im Essen, Enthaltbarkeit im Schläfe, Bewegung zu Fuss oder zu Pferde. Mit einer Einschränkung des Nährmaterials beabsichtigt man heutzutage eine gleichmässige Verminderung sämtlicher Nahrungsstoffe und Nahrungsmittel, während man die sog. Fettentziehungskuren, bei welchen der Genuss von Fett übermässig eingeschränkt wird, als durchaus falsch und unphysiologisch verwirft.

Die bekannteste und verbreitetste Methode, welche auf die letztere Weise dem Leiden beizukommen suchte, ist die eine Zeit lang auch bei uns mit uneingeschränktem Lobe aufgenommene Banting-Kur. Nachdem schon früher in Frankreich von Léon, in London von Th. Chambers derartige Kuren erprobt und empfohlen worden waren, kam durch Banting eine Methode der Behandlung in Aufnahme, durch welche er selbst vorher von übermässigem Fettansatz durch seinen Arzt Dr. Harvey befreit worden war. Der Kur liegt das Vorurteil zu Grunde, dass

alles Fett, was man geniesst, auch wieder Fett bilde und somit die Fettleibigkeit steigere. Dementsprechend schreibt die Kur eine der vegetarischen Kost durchaus entgegengesetzte Diät vor, in welcher Fette und Kohlehydrate auf ein möglichst geringes Mass herabgesetzt sind und der Fleischgenuss einseitig bevorzugt wird. Heut, wo wir wissen, dass aus jedem der drei Nährstoffe, dem Eiweiss, Kohlehydrat und Fett unter Umständen Körperfett entstehen kann, ist natürlich dieser Art der Behandlung der Boden entzogen. Die Erfahrung hat gelehrt, dass thatsächlich eine solche Kurmethode, wie überhaupt jede einseitige Ernährungsweise bei stricter und dauernder Befolgung der Kur-Vorschriften die bedenklichsten Folge-Erscheinungen nach sich ziehen kann, dass sie grosse Schwäche, üble Zufälle von Seiten des Herzens, erhebliche Verdauungsbeschwerden im Gefolge haben kann, dass sie, was gewöhnlich gewaltsam zu einer vorzeitigen Unterbrechung der Kur zwingt, einen unüberwindlichen Widerwillen gegen den Fleischgenuss nach einiger Zeit hervorruft.

Im Gegensatz zu Banting verlangt Ebstein in seiner 1883 veröffentlichten Kurmethode ganz besonders von seinen Patienten den Genuss von Fett in irgend welcher Form, natürlich in einer Menge, die nicht über das Quantum, welches die Normal-Diät vorschreibt, hinausgeht. Er betont als einen Vorzug des Fettgenusses die dadurch bewirkte Beschränkung des Hungergefühls, die schon Hippokrates gekannt hat, welcher den fetten Leuten riet, wenn sie mager werden wollten, fett zu essen, da sie sich auf diese Weise am leichtesten sättigen werden. Im Uebrigen fusst seine Ernährungsweise, wie diejenige aller anderen neueren Autoren auf der von Pettenkofer und Voit erwiesenen Thatsache, dass nicht, wie man früher nach v. Liebig annahm, die Fette und stärkemehlhaltigen Stoffe, sondern gerade die Eiweisskörper den eigentlichen Fettbildner vorstellen, und dass nur die Verwandlung von Eiweiss in Fett wesentlich befördert wird durch eine gleichzeitige reichliche Aufnahme der beiden anderen

Nahrungsbestandteile. Als ganz besonderen Vorzug dieser wie der anderen neuen Behandlungsmethoden gegenüber den alten muss man hervorheben, dass sie das ganze Leben hindurch befolgt werden können und dass sie nicht im mindesten Nachteil für die Gesundheit im Gefolge haben. Bezüglich des Wassergenusses giebt Ebstein keine bestimmten Vorschriften, er hebt nur hervor, dass durch Befolgung seiner Kur in Folge des reichlichen Fettgenusses das Wasserbedürfnis ein geringeres wird und der Durst sich nach verhältnissmässig kurzer Zeit schon weniger fühlbar macht. Die einzelnen Vorschriften von Ebstein bezüglich der Menge und der Art der Nahrungsstoffe, sowie ihre Verteilung auf die verschiedenen Tageszeiten ergibt sich aus der folgenden Tabelle:

1. Erstes Frühstück. (Im Winter um 7 $\frac{1}{2}$ Uhr, im Sommer um 6 oder 6 $\frac{1}{2}$ Uhr.)	2. Mittagessen. (Zwischen 2—2 $\frac{1}{2}$ Uhr.)	3. Abendessen. (7 $\frac{1}{2}$ —8 Uhr.)
Eine grosse Tasse (250 ccm) schwarzen Thees ohne Milch und ohne Zucker.	Suppe (häufig mit Knochenmark).	Grosse Tasse schwarzen Thees ohne Milch und ohne Zucker (im Winter regelmässig, im Sommer gelegentlich).
50 Gramm Weiss- oder geröstetes Grau- brot mit reichlicher Butter (20—30 Gr.).	Fleisch (120—180 Gr.) gebraten oder gekocht mit fetter Sauce.	Ein Ei oder etwas Braten oder Beides oder etwas Schinken mit Fett, Cervelatwurst, ge- räucherter oder frischer Fisch.
	Gemüse, mässig, be- vorzugt Leguminosen und Kohlarten, verboten Rüben und Kartoffeln.	Weissbrot (ca. 30 Gr.) mit viel Butter. Ge- legentlich etwas Käse und frisches Obst.
	Nach Tisch etwas frisches Obst.	
	Compot: Salat, ge- legentlich Backobst ohne Zucker.	
	Getränke: 2—3 Gläser leichten Weissweines.	
	Bald nach Tisch: Grosse Tasse schwarzen Thees ohne Milch und Zucker.	

Eine Anzahl neuer Gesichtspunkte sind während der letzten Jahre von Prof. Oertel in München in die Behandlung der

Fettleibigkeit eingeführt worden, durch welche dieselbe zwar beträchtlich complizierter, dafür aber auch erfolgreich geworden ist, selbst in Fällen, in denen es sich nicht blos um einen einfachen, uncomplizierten Fettansatz, sondern auch um dadurch bedingte hochgradige Störungen lebenswichtiger Organe handelt. Während man früher darauf hinausging, in einer oder der anderen Weise die festen Bestandteile der Nahrung zu beschränken oder auszuschneiden, ist das Bestreben Oertel's darauf gerichtet, die Menge der im Körper enthaltenen Flüssigkeit nach Möglichkeit herabzusetzen. Zu diesem Behufe beschränkt er in erster Reihe die Aufnahme von Flüssigkeit durch die Nahrung und durch Getränke. Schon im Altertum sind ähnliche Versuche angestellt und beschrieben worden, wenigstens empfiehlt Plinius der Jüngere bereits solchen Personen, welche mager werden wollen, nicht etwa weniger zu essen, sondern sein Rat geht lediglich dahin, dass sie während des Essens dursten und nachher möglichst wenig trinken sollen. Vor etwa einem Vierteljahrhundert hat sich ein französischer Arzt mit Namen F. Dancel dieselbe Methode zu eigen gemacht und hat damit so günstige Erfolge errungen, wie er sie mit anderen diätetischen Vorschriften vergebens erstrebt hatte. Dancel gestattete seinen Kranken Tags über nicht mehr als 800 Gr. Flüssigkeit, welche er in Form von Wein und Wasser, in zusagendem Verhältnis gemischt, empfiehlt. Bezüglich der übrigen Diät setzt er seine Kranken vorzüglich auf Fleischkost, giebt ihnen als Gemüse besonders wasserarme Vegetabilien, erlaubt seinen Kranken in reichlicher Menge Brot und Kartoffeln, beschränkt aber den Fettgenuss auf das notwendigste Mass.

Bezüglich der Flüssigkeitsentziehung steht Oertel seinem Vorgänger wenig nach. Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme soll sich etwa nach den Vorschriften von Oertel in den folgenden Grenzen bewegen:

Eine Tasse Kaffee, Milch oder Thee (150 Gr.) + $\frac{3}{8}$ Liter Wein (380 Gr.) + $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, (500 Gr.) + Flüssigkeits-

gehalt der festen Nahrung (ca. 120 Gr.) = 1158 Gr. also zusammen etwas über einen Liter Flüssigkeit.

Diese Beschränkung der Wasseraufnahme bei der Behandlung der Fettleibigkeit sucht Oertel noch zu unterstützen durch eine vermehrte Wasserabgabe, wie dieselbe namentlich durch Schweissproduktion erzielt wird. Dieselbe kann man natürlich in sehr mannigfacher Weise erreichen teils durch Bäder (Dampfbäder, Sonnenbäder etc.), teils durch körperliche Uebungen und Anstrengungen, wie durch Wettlaufen, Wettrudern, lang ausgedehnte Spaziergänge, Besteigen hoher Berge, Holzhacken u. s. w.

Nächst dem hat Oertel bei seinen Kurvorschriften sein Augenmerk darauf gerichtet, eine möglichst weitgehende Kräftigung des Herzmuskels, welcher in den meisten Fällen in Mitleidenschaft gezogen ist, zu erzielen. Diese Seite der Behandlung ist fast ausschliesslich eine mechanisch-physikalische. Eine genauere Beschreibung derselben liegt uns daher an dieser Stelle fern, wir wollen nur kurz erwähnen, dass Oertel sein Ziel auf naturgemäsem Wege durch körperliche Bewegung und zwar durch die einfachste des Gehens zu erreichen strebt. Die Bewegungen werden dem Patienten, je nach seinem ursprünglichen Kräftevorrat vorgeschrieben und werden an den eigens hierzu eingerichteten Terrainkurorten bald in horizontaler, bald in geneigter, leicht ansteigender Ebene vorgenommen, jedenfalls nicht länger, als bis sich eine Uebermüdung des Herzens durch Herzklopfen kund giebt.

Was die eigentlich diätetische Seite der Oertel'schen Kur betrifft, so ist der Speisezettel nach Oertel ein etwas beschränkterer, als der von Ebstein. Die Diät, auf die verschiedenen Tageszeiten verteilt, soll sich etwa in der folgenden Weise zusammensetzen:

Frühstück: Eine kleine Tasse Kaffee mit etwas Brot.

Mittagessen: $\frac{1}{2}$ Teller Suppe. Fleisch, etwa $\frac{1}{4}$ Kilo Ochsenfleisch, gebraten oder gesotten, Kalbfleisch, Wild-

pret, selten Fisch. Etwas Salat und Gemüse, ganz wenig Brot oder Mehlspeise. Getränke, nur in der ersten Zeit wenig Bier (0,1—0,15 Ltr.) oder leichten Weisswein, später nur Obst zum Dessert.

Nachmittags: Eine kleine Tasse Kaffee und wenig Wasser.

Abends: 2 weiche Eier, Fleisch gebraten, mit Salat, wenig Brot, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ Flasche Wein, 50 ccm Wasser.

Was schliesslich noch die Behandlung der Fettleibigkeit mit Medicamenten anbelangt, so ist dieselbe nach dem heutigen Stande unserer Wissenschaft vollkommen aufgegeben. Nur die Mineralwasserkuren, besonders der kurgemässe Gebrauch zusammengesetzter Glaubersalzquellen ist noch heute vielfach in Anwendung, und die Erfahrung lehrt ja auch, dass Kurorte wie Karlsbad und Marienbad manche Factoren besitzen müssen, die einer Entfettung günstig sind. Ob aber hier das Wasser an sich das wirksame Agens ist, oder ob nicht der Beschränkung der Nahrungszufuhr, welche überdies nach Branting'schem Prinzip geregelt ist, der fleissigen Körperbewegung und überhaupt der veränderten kurgemässen Lebensweise der Erfolg, die Abnahme des Körpergewichtes, zuzuschreiben sei, das ist zum mindesten noch zweifelhaft. Jedenfalls spricht die That-sache, dass das Karlsbader Wasser bei einer nicht geregelten Diät das Körpergewicht sogar vermehrt, gegen eine specifische Wirkung desselben. Wenn dem aber so ist, so werden wir eingestehen müssen, dass wir heutzutage auf einfacherem Wege durch weniger angreifende Mittel dieselben Erfolge zu erreichen im Stande sind.

Ueberblicken wir jetzt noch einmal kurz die zahlreichen Diätvorschriften, die im Laufe der Zeit gegen die Fettleibigkeit in Vorschlag gebracht waren, um uns darüber klar zu werden, was eine jede leistet und unter welchen Umständen sich ihre Anwendung besonders empfiehlt.

Die Banting-Kur ist zwar an sich eine erfolgreiche Ent-

fettungskur, aber sie wird nur in wenigen Fällen gut vertragen, sie kann unter Umständen hochgradige Schädigungen des Organismus hervorrufen, ihre Anwendung während der ganzen Lebensdauer, wie wir sie von einer idealen Entfettungskur verlangen müssen, ist unmöglich; man wird daher im grossen und ganzen davon abstecken, dieselbe heute noch in Anwendung zu ziehen.

Das neuerdings von Ebstein und Oertel vorgeschlagene Heilverfahren entspricht vollkommen allen Erfordernissen, die wir, nach dem, was wir am Eingang dieses Kapitels gesagt haben, verlangen dürfen. Das einfachere Verfahren nach Ebstein empfiehlt sich in allen den Fällen, wo es sich um eine einfache, nicht complizierte Fett-Ablagerung handelt. Die Kur nach Oertel hingegen ist überall da am Platze, wo sich im Gefolge der Fettleibigkeit bereits mehr oder weniger hochgradige Störungen, besonders von Seiten des Herzens und der Blut-cirkulation, asthmatische Beschwerden etc. herausgebildet haben. Die von ihm vorgeschriebene Beschränkung der Getränk-Zufuhr wird dem Patienten zwar gewöhnlich sehr schwer, sie ist hart, aber doch rationell. Im Uebrigen muss die ganze Kur mit grosser Vorsicht geleitet und überwacht und unter steter Rücksichtnahme auf die übrigen Organe, auf den Kräftezustand und die Leistungsfähigkeit des betreffenden Individuums gehandhabt und geregelt werden.

Was schliesslich noch die Behandlung mit Medicamenten und mit Mineralwässern anbelangt, so ist dieselbe zu wider-raten, zum mindesten ist diese Art der Behandlung entbehrlich, häufig wirkungslos, in einer ganzen Reihe von Fällen aber mit Gefahren für Leben und Gesundheit verbunden.

Eine zweite Stoffwechsel-Erkrankung, welche ebenfalls ausschliesslich nur einer diätetischen Behandlung zugänglich ist, stellt jene ebenso unheilvolle als in ihren Symptomen verwickelte Krankheit vor, die wir nach ihren hervorstechendsten Kennzeichen

als Zucker-Harnruhr oder Diabetes mellitus bezeichnen. Man versteht darunter eine chronisch verlaufende Krankheit, welche sich in erster Linie durch die Anwesenheit von Zucker im Urin, sodann auch Vermehrung der täglichen Harnmenge, excessiven Durst, Heisshunger, Trockenheit der Haut, Verdauungsstörungen und eine Reihe untergeordneter Symptome, verbunden mit einer allmählig zunehmenden Abmagerung und Entkräftung charakterisiert. Während man bis vor kurzem die Aufgabe der Behandlung ausschliesslich darin suchte, die Ausscheidung des Zuckers herabzusetzen oder zu vernichten, gehen alle unsere modernen diätetischen Behandlungen darauf hinaus, einerseits zwar ebenfalls dem gesteigerten Zuckerzerfall in den Geweben Rechnung zu tragen, andererseits aber auch den allgemeinen Kräftezustand zu heben, resp. im Gleichgewicht zu erhalten und, was besonders in's Gewicht fällt, nicht durch einseitige und monotone Kost den Patienten gelegentlich zu diätetischen Excessen zu verleiten, die meistens viel unheilvoller und verderbenbringender wirken, als das Leiden an sich. Dementsprechend wird die Diät für Zuckerkrankte so eingerichtet sein müssen, dass sie zwar bezüglich bestimmter Nahrungsstoffe dem Patienten eine gewisse Beschränkung auferlegt, dabei wird sie aber doch eine grosse Vielseitigkeit und Abwechslung im Speisenzettel bieten müssen. Der speciellen Vorschriften, die in diesem Sinne von den Praktikern erteilt werden, giebt es eine ganze Anzahl; wir begnügen uns darunter die gebräuchlichen und in ihrer Wirkung anerkannten genauer anzuführen.

Vielleicht die rigoröseste von allen Diätvorschriften ist diejenige, welche Cantani seinen Kranken erteilt, welche bei allen Mahlzeiten, wenigstens während der ersten Monate der Behandlung, ganz ausschliesslich Fleisch und Fett erhalten. Das Fleisch darf in der verschiedenartigsten Weise zubereitet sein, es kann geräuchert oder gesalzen sein, aber es darf niemals mit Gewürz, Zucker oder Mehl zubereitet werden. Das Fleisch darf dem gesamten Wirbeltierreich entnommen sein; mit Aus-

nahme der Leber sind auch die Eingeweide, ebenso alle Arten Hummern und Fische gestattet. Fett, sofern es überhaupt vertragen wird, darf in grosser Menge genossen werden; streng verboten ist die Butter wegen ihres Zuckergehaltes, während tierisches Fett, sowie reines Olivenöl erlaubt ist. Als Getränk gestattet Cantani nur reines Wasser oder Soda-Wasser, allenfalls Wasser mit 10—30 Gr. rectificierten Alkohols für 24 Stunden. In leichten Fällen giebt er auch Eier und verdünnten Rotwein, sowie kleine Mengen Kaffee oder Thee ohne Zucker.

In viel weiteren Grenzen bewegen sich die diätetischen Vorschriften, die Bouchardat seinen Patienten giebt. Neben Fleisch und Sahne gestattet er auch solche Vegetabilien, die wenig stärkemehlhaltig sind; Fleisch giebt er in jeder Form, natürlich immer ohne Zucker und auch ohne Mehl zubereitet, ebenso Fische, Austern, Krebse, Schnecken und Eier. Was die Vegetabilien anbelangt, so erlaubt er Spinat, Spargel, Kohl, Artischocken, grüne Bohnen etc. Unter den Früchten empfiehlt er namentlich Pfirsiche und Erdbeeren. Milch ist verboten, nur die Sahne darf genossen werden.

Ein sehr reichhaltiger Speisezettel ist derjenige, welcher von Seegen aufgestellt wird. Er gestattet in jeder beliebigen Menge ohne Einschränkung: Fleisch, Fische, Austern, Krebse, Hummern, Gallerte, Eier, Butter, Speck, Käse, Salate, Gurken, Spinat, Spargel, Blumenkohl, Pilze, Nüsse. Unter den Getränken sind erlaubt: Bordeaux-Weine, Rhein-, Moselweine, Kaffee, Thee, Sodawasser. In mässiger Menge erlaubt er: Mohrrüben, grüne Bohnen, Mandeln, Apfelsinen, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren. Nur in ganz geringen Mengen darf genossen werden: Milch, Bier, Limonade ohne Zucker. Nur ausnahmsweise: Brot, Reis, Kartoffeln, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, grüne Erbsen, süsses Obst. Ganz verboten ist seinen Patienten der Genuss von Champagner, süssem Bier, Obstwein, Most, Liqueur, Fruchtsäfte, Cacao und Chokolade.

Baron Lühdorf schreibt eine der Bantingkur ähnliche Diät

vor. Er verlangt, dass die Kranken bei ausschliesslicher Fleischdiät so lange beharren sollen, als sie es ohne Widerwillen ertragen können; dann sollen sie allmählig zur gemischten Kost übergehen. Seine Diätvorschriften gestatten nur Bouillon aus beliebigen Fleischsorten, Rind-, Kalb-, Hammelfleisch, das essbare Innere dieser Tiere mit Ausnahme der Leber, Geflügel jeglicher Art, Wild, Fische aller Art, Hummern, Krebse, Krabben. Pökelfleisch gestattet er nur in geringen Mengen, weil es zu viel Durst erzeugt. Die Zubereitung der Speisen soll ohne Mehl, Zucker und thunlichst ohne Butter, lieber mit andern Fetten geschehen. Reichlichen Fettgenuss betont Baron Lühdorf nicht. Er warnt vor zu reichlichem Getränk und empfiehlt als solches reines Wasser oder künstliches oder natürliches Selterwasser; thunlichst mehrmals jährlich 25—30 Flaschen eines alkalischen Säuerlings.

Dr. Lahmann lässt die Zuckerkranken früh Milch oder bittern Kakao nehmen, zum zweiten Frühstück frisches Obst nach der Jahreszeit, wenn möglich Radieschen, in gewissen Fällen Eis und Wein, Mittags grüne Gemüse (Spinat, Kohlarten, Bohnen) grüne Salate als Zukost, auf Wunsch etwas Fleisch, sonst hin und wieder Reis (zwölf Stunden geweicht, sechs Stunden gekocht), Backobst (ebenfalls zwölf Stunden geweicht und drei bis sechs Stunden gekocht) als Nachtisch Radieschen, frischen Quark, hin und wieder andern Käse, abends grünen Salat mit Ei oder Radieschen, Nüsse und Obst, sowie ein Glas gequirlte Sauermilch und einige Schrotbrotrinden reichen. (Das Diabetikergebäck von Fromm in Radebeul bei Dresden ist ein guter neuer Brotersatz).

Diät nach Hirschfeld: Entziehungsdiät bei leichter Form von Zuckerkrankheit.

Frühstück: Kaffee, bitter und schwarz, dazu zwei Eier.

Vormittags: Zwei Eier.

Mittags: Bouillon, 300 Gr. Fleisch (roh gewogen, dann gebraten).

Nachmittags: Kaffee.

Abends: 200 Gr. magern Schinken, 50 Gr. holländischen Käse.

Strenge Diätvorschrift bei schweren Fällen:

Frühstück: Kaffee, bitter, mit 25 ccm Rahm, zwei Eier mit 20 Gr. Butter.

Vormittags: Zwei Eier mit 20 Gr. Butter.

Mittags: Bouillon, 200 Gr. Fleisch (roh gewogen, dann gebraten).

Nachmittags: Kaffee mit 50 ccm Rahm.

Abends: 100 Gr. fetten Schinken, Thee mit 50 ccm Rahm, zwei Eier mit 20 Gr. Butter. Ausserdem 800 ccm Rotwein.

Schon die wenigen Diätvorschriften, die wir aus der reichen Fülle derselben als die bekanntesten und am häufigsten angewendeten ausgewählt haben, geben eine Vorstellung davon, wie sehr die Anschauungen der Praktiker bezüglich der diätetischen Behandlung der Krankheit auseinandergehen. Der Hauptgrund hierfür ist darin zu suchen, dass der eine Autor sein Augenmerk vornehmlich darauf richtet, die ausgeschiedene Zuckermenge in möglichst hohem Grade herabzusetzen, während es dem anderen wesentlich darauf ankommt, den Kräftezustand zu heben und die Widerstandsfähigkeit des Organismus zu erhöhen.

In den Speisezetteln der Diabetiker ist in neuester Zeit durch die Arzneikunde eine grosse Reichhaltigkeit gebracht worden, indem dieselbe den Kranken ein Ersatzmittel für den Zucker geschaffen hat, dessen sie sich als eines durchaus indifferenten Versüssungsmittels jederzeit bedienen können. Dieser Stoff, das sog. Saccharin (von Saccharum, der Zucker) schmeckt enorm süß, nahezu 300 Mal so süß als der gewöhnliche Rohrzucker. Dabei besitzt dieser Körper den besonderen Vorzug, der ihn eben als unschätzbares Mittel bei der diätetischen Behandlung Zuckerkranker erscheinen lässt, dass er nicht vom Organismus aufgenommen und verwertet wird, sondern denselben so gut wie unverändert passiert und deshalb selbst in

grösseren Dosen keinen irgend wie erheblichen Einfluss auf denselben ausübt. Er ist eben kein Nahrungsstoff, sondern ausschliesslich ein Mittel, das den Geschmack der Speisen und Getränke in dem angeführten Sinne verändert. Die Industrie hat sich dieses Stoffes sehr bald bemächtigt, es werden neuerdings Liqueure, Champagner, Mostrich etc. speciell für Zuckerkrankte hergestellt, die statt des Zuckers diesen Körper als Süsstoff enthalten. Ausserdem kommt er in Form von Pastillen in den Handel, von denen jede einzelne zum Versüssen einer Tasse Thee, Kaffee oder Cacao berechnet ist.

Auch die Gicht, eine constitutionelle Erkrankung, die ebenfalls fast ausnahmslos ihren Ursprung von diätetischen Excessen herleitet, ist naturgemäss nur unter einem rationellen diätetischen Regime der Behandlung zugänglich. Man wird hierbei sein Augenmerk weniger auf die Qualität als auf die Menge der eingeführten Nahrungsmittel zu richten haben. Da die meisten Gichtkranken gleichzeitig fettleibig sind, so wird man schon aus diesem Grunde am besten thun, ihnen eine Entziehungskur in dem Sinne vorzuschreiben, wie wir es für die Fettleibigen gethan haben.

Nicht mehr als dem Normalquantum entspricht und als zur Stillung des Hungers gerade ausreicht, soll als Nahrung genossen werden. Dabei muss die Nahrung natürlich auch hier eine gemischte bleiben und aus Eiweisskörpern, Fetten und Kohlehydraten bestehen. Aber die Eiweisszufuhr ist herabzusetzen, um die Harnsäure, deren übergrosse Bildung das hauptsächlichste Kennzeichen der Krankheit abgiebt, zu vermindern, und ebenso sind die Fette und Kohlehydrate zu beschränken, um eine möglichst vollkommene Verbrennung des Eiweisses zu erzielen und den weiteren Fettansatz nach Möglichkeit zu verhindern. Auch die sauren Speisen tragen zu einer erhöhten Ausscheidung der Harnsäure bei und müssen deshalb von dem Speisezettel gestrichen werden.

Die Kost soll demnach vorzugsweise bestehen aus magerem Fleisch, Fleischbrühe, Fisch, grünem Gemüse, aus geringen Mengen von Milch, Eiern und Brot. In mässiger Menge ist auch Obst gestattet, während, wie bereits angeführt, fette Fleischkost, süsse Mehlspeisen, Kartoffeln und alle sauren Gerichte aufs strengste gemieden werden sollen. Bezüglich der Getränke ist ebenfalls die Auswahl eine sehr beschränkte: Wasser soll nicht in zu grosser Quantität genossen werden und eine grosse Zufuhr alkoholischer Flüssigkeiten kann von den nachtheiligsten Folgen begleitet sein.

Im Speciellen würde sich also der Speisezettel für Gichtkranke folgendermassen gestalten (nach Bornträger):

Suppen: Dünne Obstsuppen, Milchsuppen (magere) Fleischsuppen mit allen Kräutern, für Magere auch mit Hirse, Gries, Graupen, Hafergrütze, Reis, Mehl, Mondamin, Grünkorn, Nudeln, Semmeln und Weissbrod. Leichte Brodsuppen (gekocht).

Fleisch (wenig): Mageres, junges, frisches Fleisch jeder Art und Zubereitung, aber immer ohne Essig (nicht sauer) ohne fette, mehlige und saure Saucen.

Fische: (wenig) und nur ganz frisch.

Eier: (wenig) in allen Zubereitungen. Wenig Eierspeisen mit Fett und Mehl.

Fett: Butter nach Verlangen, reines Fett zu den Speisen.

Fettleibige beschränken die Fettzufuhr.

Gebäck: Am besten Weissbrod, Semmel, Zwieback, wenig Kuchen.

Mehlspeisen: Nur wenig, besonders bei Fettleibigen. Am besten sind magere, lockere Mehlspeisen, Milchreis, Apfelreis, Hirse-, Gries-, Sagobrei und dergl.

Gemüse: alle, doch stets ohne Säuren, am besten einfach mit Salz gekocht, Salate ohne Essig und Oel, am besten mit etwas Zucker. Wenig Kartoffeln, Rüben, getrocknete Erbsen, Bohnen und Linsen; wenig Fett

und Mehlzusatz; am ehesten noch Breiform dieser Gemüse.

Nachspeisen: Compots, etwas Honig, frischer weisser Käse (Quark) mit Milch und Salz. Früchte, reichlich, aber nur ganz reife; in jeder Zubereitung, ausser sauer. Getränke: Nie sehr kalt. Wasser reichlich (Fettleibige weniger); Milch, Rotwein (wenig); einheimische Thees, schwarzer, chinesischer Thee, Kornkaffee, Eichelkaffee; gutes, ausgegohrenes Bier wird gut vertragen, wenn vorher angewärmt (niemals kalt). Kaffee gar nicht oder höchstens ganz schwach.

Es empfiehlt sich bei gutem Magen täglich Morgens nüchtern und Abends vor dem Schlafengehen ein Wasserglas voll Wasser mit einer Messerspitze voll doppelkohlensauren Natrons zu nehmen.

Bei allen den angeführten constitutionellen Erkrankungen und bei einer ganzen Anzahl anderer Leiden war vor nicht gar langer Zeit eine Methode der Behandlung im Schwunge, die nach ihrem Entdecker, dem Landmann Joh. Schroth als Schroth'sche Kur bezeichnet wurde. Derselbe hat sie als Panacee gegen alle möglichen Krankheiten gepriesen und in seiner Heilanstalt zu Lindewiese in Freiwalldau (Oesterreich-Schlesien) im ausgedehntesten Massstabe kritiklos angewendet. Das Wesen dieser Methode, die heut eigentlich nur noch historisches Interesse besitzt, besteht darin, dem Organismus gewisse Nahrungsmittel zu entziehen, vor Allem aber den Genuss von Flüssigkeiten, namentlich des Wassers soweit als möglich zu untersagen, in der Absicht, auf diese Weise gewisse krankhaft abgelagerte Producte zur Aufsaugung zu bringen und den ganzen Stoffwechsel anzuregen.

Der Kranke wird auf sog. Trocken-Diät gesetzt und dabei möglichst alle Flüssigkeit ausgeschlossen. Er erhält alte Semmel, Hafergrütze, Hirse, wenig Fleischbrühe, Wein. Man

hat die Kur darnach auch Entziehungskur oder auch Hunger- und Durst-Kur genannt. In Wirklichkeit aber ist sie nicht bloss eine Entziehungskur sondern eine Entsagungskur im vollen Sinne des Wortes, welche von Seiten des Patienten eine Willenskraft, Entsagung und Ausdauer erfordert, wie sie von keiner anderen Kur auch nur annähernd verlangt wird. Dazu ist auch von wissenschaftlicher Seite der unzweifelhafte Nachweis erbracht worden, dass die Kur direct schädlich auf den Organismus einwirkt und speciell Veränderungen in der Blutbeschaffenheit hervorruft, die ausserordentlich verderbenbringend sich gestalten können. Die Kur, die sich grosser Beliebtheit in Laienkreisen erfreute und vielleicht noch erfreut, ist deshalb von der Wissenschaft schon lange als irrationell bezeichnet worden, sie ist fast vollkommen aufgegeben und wird nur in wenigen Heilanstalten gelegentlich in modifizierter und gemilderter Form angewendet.

Es giebt eine grosse Anzahl verschiedener krankhafter Zustände, in welchen die für gewöhnlich benutzten natürlichen Nahrungsstoffe — selbst die leichtverdaulichen — von Kranken nicht genommen und nicht vertragen werden. Hier sind die sogenannten „künstlichen Nährmittel“ am Platze. Dieselben kommen zweckmässig in allen denjenigen Fällen zur Anwendung, in welchen der Magen einen erheblichen Teil seiner Leistungsfähigkeit eingebüsst hat oder in welchen man Ursache hat, den Magen durch geeignete Mittel seiner Thätigkeit soweit als möglich zu entheben. Wir teilen die künstlichen Nahrungsmittel in drei verschiedene Gruppen.

1. Die künstlichen Suppen.

J. v. Liebig's Fleischextrakt. Dasselbe stellt ein auf Extrakt-Consistenz in weiten Schalen im Wasserbade eingedampfte, fett- und leimfreie, aus fein zerhacktem Ochsen- oder Schaffleisch (in den fleischreichen Gegenden Südamerikas und Australiens) bereitete Fleischsuppe vor. Durch Auflösen in Wasser kann daher aus ihm leicht eine billige Fleischbrühe erhalten werden:

ein Theelöffel voll entspricht einem Pfunde Ochsenfleisch. Durch Aufkochen der Lösung mit Knochen (Leim), etwas Rindfett, Suppenkräutern und Zusatz von Salz, gewinnt man ein die frische Brühe völlig ersetzendes Getränk.

Die im Handel vorkommenden sog. Bouillontafeln bestehen fast ganz aus getrocknetem Leim, der im Papin'schen Topfe unter hohem Drucke aus gekochten Knochen zu etwa 28% gewonnen wird. Allein können sie, im heissen Wasser gelöst, die Fleischbrühe nicht ersetzen, eignen sich aber als Zusatz zum Liebig'schen Fleischextrakt.

J. v. Liebig's kalt zubereiteter Fleischaufguss (*Infusum carnis frigide paratum*) wird in der Weise bereitet, dass man fein zerhacktes Fleisch in 1 pro mille Salzsäure (3 cm rauchende Salzsäure auf 1000 cbm Wasser) aufschwemmt, oft umrührt und nach Stunden auspresst. Das ausser den Bestandteilen der Brühe zugleich eiweissreiche Fluidum ist fadeschmeckend und wird nicht lange vertragen.

Leube und J. Rosenthal liessen ein derartiges Fleisch-Salzsäuregemisch in luftdichtverschlossenen Gefässen unter hohem Druck erhitzt in einen peptonartigen Zustand übergehen; sie nannten ihr Präparat, das sich bei Magenschwäche sehr nützlich erweist und mit Vorteil angewendet wird „Fleischsolution“.

Die „Flaschenbouillon“ von Uffelmann, ein sehr nährreiches, daher auch für blutarme und magere Kranke sehr geeignetes Präparat wird nach dessen Angaben in der folgenden Weise dargestellt: 300 Gr. frisches, fettloses Fleisch, werden in kleine Würfelchen zerschnitten und ohne jeglichen Zusatz in eine reine, mit weiter Oeffnung versehene Flasche gethan. Dann korkt man letztere lose zu, stellt sie in ein Gefäss mit warmem Wasser, erhitzt langsam und lässt etwa 20 Minuten lang sieden. Nimmt man nunmehr die Flasche heraus, so sieht man in ihr eine bräunliche oder gelbliche, trübe Brühe, etwa 90—100 Gr. Diese Flaschenbouillon, die man nicht durchsieht, sondern einfach abgiesst, hat einen sehr kräftigen Bouillongeruch und angenehmen,

anregenden Geschmack. Man nimmt die Bouillon in kurzen Zwischenräumen, Esslöffelweise.

Der gegenwärtig auch in Deutschland gebräuchliche Beef-tea wird nach Vorschrift der Engländer und Amerikaner in der folgenden Weise hergestellt: Ein Pfund mageres Ochsenfleisch, möglichst fein zerhackt, wird mit kaltem Wasser angerührt, eine Stunde lang im Papin'schen Topf auf einer mässig hohen Temperatur von etwa 75° C. erhalten, dann durchgeseiht; der feine Bodensatz muss mit der Flüssigkeit getrunken werden.

2. Vegetabilische Ernährungspräparate.

Die meisten Vegetabilien sind wegen ihres grossen Gehaltes an unverdaulicher Substanz Magenleidenden unzutraglich. Man hat daher darauf gesonnen, jene Nahrungsmittel durch gewisse Modificationen der Zubereitung für die Verdauung geeigneter zu gestalten. Es wird dies durch möglichst langes Kochen, durch eine Entfernung der Fasersubstanzen (Cellulose) und durch eine Umwandlung in breiige Form bis zu einem gewissen Grade erreicht. So kann man Kartoffeln, junge Carotten, Teltower Rübchen, Schoten und Erbsen, Spinat u. A. in dünnbreiigem Zustande bei gewissen Magenaffectionen gestatten. Dabei bedarf es wohl kaum der Erwähnung, dass alte Gemüse, besonders Wurzelgemüse sowie alle Kohlsorten ausgeschlossen sind. In Fällen, bei denen Vegetabilien überhaupt nur in vorsichtiger Weise anzuwenden sind, sind besonders die Leguminosenpräparate zu empfehlen. Hierzu gehören die Essalenta oder Revalenta arabica, auch Revalessière genannt. Es handelt sich bei diesen Präparaten um ein Gemisch von Linsen- und Erbsenmehl, Bohnen- und Maismehl, welchem zugleich noch Hafer- und Gerstenmehl hinzugesetzt sind. Häufig wird jenen Mitteln eine besondere Heilkraft zugeschrieben, die sie in der That nicht besitzen; ihr einziger Vorzug besteht in ihrer feinen Verteilung, welche sie als Zusatzpulver für Suppen, Saucen etc. geeignet macht.

Die hierher gehörigen künstlichen Präparate sind:

Die Hartenstein'sche Leguminose, welche in vier verschiedenen Formen, die sich durch ihren Gehalt an Eiweissstoffen unterscheiden, dargestellt wird. Die Leguminose wird in der Art angewandt, dass sie zunächst kalt angerührt, dann eine kurze Zeit aufgekocht wird; ein Esslöffel genügt zur Bereitung eines Tellers Suppe.

Weitere empfehlenswerte Präparate sind: Das Weibezahn'sche Hafermehl, das Knorr'sche Hafermehl, das Leguminosenpräparat von Starker & Pobuda (Stuttgart). Die prozentualische Zusammensetzung dieser Nährpräparate ist die folgende:

	Verdauliches Eiweiss.	Stärkemehlhaltige Substanzen.	Fette.
Weibezahn'sches Präparat	9,12	72,51	7,10
Knorr'sches „	9,78	72,51	5,73
Starker & Pobuda „ fast	20,—	67,78	

3. Fleischpräparate und Peptone.

Die hohe Bedeutung des Fleisches als Nahrungsmittel hat in der neueren Zeit das Bestreben hervorgerufen, in Fällen, wo dasselbe als solches schlecht oder gar nicht vertragen wird, es dem Körper in einer leicht verdaulichen und dabei doch schmackhaften Form darzureichen. Wir erwähnten bereits die von Rosenthal & Leube dargestellte, vielfach in Anwendung kommende Fleischsolution. Eine andere, gleichfalls von Leube angegebene Ernährungsmethode besteht in den sogenannten Fleischpancreas-Klystieren. Die Vorschrift für diese ist folgende: Gutes Rindfleisch wird geschabt und nachher noch einmal gehackt. Etwa 150—300 Gr. desselben mischt man mit 50—100 Gr. fein zerhackter frischer Bauchspeicheldrüse des Rindes und verrührt die Masse in einer Schale mit 75—150 ccm lauen Wassers zu einem Brei. Dieser wird durch eine gewöhnliche Klystierspritze — am besten lauwarm — in den Mastdarm gespritzt.

Aehnlich ist die Methode von Dobell. Derselbe giebt für seine Pancreas-Klystiere folgende Vorschrift:

Gekochtes Rindfleisch oder Hammelfleisch (fein geschabt)	90 Gr.
Arrowroot, gekocht	15 „
Pancreas, Emulsion (Savory & Moore)	15 „
Pancreatin-Pulver	1,2 „
Pepsin	1,2 „

Das Ganze wird in einem warmen Mörser gemischt; ein Esslöffel Rotwein und soviel Wasser hinzugethan, dass man die Consistenz eines schwachen Syrups hat. Nach vorherigem Reinigungs-Klystier werden 60—120 ccm in den Mastdarm eingespritzt.

Diese Art der Ernährung durch Klystiere ist immer eine unvollkommene, da sich nicht vorher bestimmen lässt, wieviel von den Nahrungsstoffen vom Darm aus in den Körper aufgenommen wird. Die Methode kann daher nur den Zweck haben, in ganz acuten Krankheitsfällen, bei Vergiftung u. s. w. den Kranken einige Tage über Wasser zu halten.

Eingemachtes Kalbfleisch. Das Fleisch wird gesalzen und dann in einer Casserolle mit Fett und einigen grünen Zuthaten ca. eine Stunde lang gedämpft, hierauf wird es aus der Casserolle genommen, und in dieser aus Mehl und Fleischbrühe unter Zusatz von nur wenig Essig die Sauce gekocht. In letztere wird alsdann das Fleisch in Stücke geschnitten, nochmals eingelegt, und das Ganze unter Zusatz von etwas Rahm, Zwiebel und Citrone noch kurze Zeit aufgekocht.

Ein anderes ausserordentlich leicht verträgliches Fleischgericht ist unter dem Namen Hachée bekannt. Frisch gesottenes oder gedämpftes Kalbfleisch wird fein gewiegt und sodann mit Fett und geriebener Semmel einige Zeit gedünstet. Hierauf wird die Sauce von eingemachtem Kalbfleisch mit etwas Wein und Gewürz, aber kein Essig hinzugefügt und das Ganze noch einige Zeit aufgekocht.

Endlich empfiehlt Bauer als zweckmässige Zubereitungsweise Kalbfleischwürste, bei deren Fabrikation frisches Kalbfleisch mit etwas Semmel so lange geschlagen wird, bis man eine teigartige

Masse vor sich hat. Die daraus bereiteten Würste werden meist in gebratenem Zustande genossen.

Die verschiedenen Peptone sind in der Aertzewelt und beim Publikum rasch in Aufnahme gekommen, und die in chemischer Beziehung so ausserordentlich fortgeschrittene Industrie hat sich bemüht, zum Teil recht brauchbare Präparate herzustellen. Allerdings stehen der Einführung der Peptone in den Heilschatz noch zwei nicht unwesentliche Factoren hindernd im Wege: der relativ schlechte Geschmack und der hohe Preis. Von den im Handel vorkommenden Peptonen sind die meisten aus Fleisch hergestellt. Wir erwähnen von diesen zunächst das Witte'sche Pepton, ein gelbliches Pulver, das in 10 Gr. 6—7 Gr. Pepton enthält. Ausser als Pulver, kommt das Witte'sche Präparat auch als Peptonsyrup in den Handel; letzterer enthält noch etwas Fleischextrakt und ist übrigens dreimal ärmer an Pepton, als das Pulver. Die Witte'schen Präparate besitzen leider den Nachteil schlechten Geschmacks (wegen des hohen Leimgehaltes) in vorwiegendem Masse. Mehr in Aufnahme sind in neuerer Zeit zwei andere Fleischpepton - Präparate gekommen, das Koch'sche und das von Kemmerich. Ersteres hat 24%, letzteres 37,3% Pepton. Beide Peptone lösen sich in heissem Wasser leicht und können als Zusatz zur Brühe mit Vorteil verwendet werden. Bezüglich der Schmackhaftigkeit möchte ich aus eigenen Erfahrungen dem Kemmerich'schen Präparate unbedingt den Vorzug geben. Beide Peptone können auch, wo sie vom Magen nicht ertragen werden, in Klystierform gereicht werden, doch ist der Effect dieser Ernährung nach neueren Untersuchungen ein sehr problematischer.

Ferner ist von Dr. Weil ein Pepton aus Milch hergestellt worden. Es stellt ein gelblich-weisses, in Wasser vollkommen lösliches Pulver dar und hat, mit Fleischextrakt versetzt, ungefähr einen Peptongehalt von 68%. Leider teilt auch dies Präparat mit den oben genannten den Nachteil schlechten Geschmacks, es wird daher meist in Form von Ernährungs-Klystieren zur Anwendung kommen.

Eine practische und vom Kranken selbst leicht herzustellende Peptonsuppe ist von Dr. Jaworski angegeben worden. Zu dem Behufe werden 500 Gr. geschabtes Rind- oder Kalbfleisch in einem irdenen oder porzellanenem Topf mit 1 Liter Wasser vermischt, hierauf 40 Gr. officinelle Salzsäure (vom Arzt zu verschreiben) und ein Theelöffel deutsches Pepsin zugesetzt. Die über Nacht neben dem warmen Küchenofen stehengelassene Masse wird am Morgen bei mässiger Hitze bis zu breiiger Consistenz gekocht, von Fett abgeschöpft, filtriert und durch Zusatz von Soda von der überflüssigen Säure befreit. In vielen Fällen empfiehlt es sich, zur Verbesserung des Geschmacks etwas mit frischer Butter geröstetes Mehl (1—2 Löffel) oder fettfreies Bratenjus hinzuzufügen. Die obige, aus 500 Gr. Schabefleisch bereitete Suppe reicht gewöhnlich für die tägliche Ernährung eines Kranken hin. Am zweckmässigsten ist die Bereitung der genannten Peptonsuppe aus Kalbfleisch.

Mehrere recht empfehlenswerte Peptonsorten sind in neuester Zeit auf den Markt gebracht. Es sind dies das Denayer'sche Pepton, das Albumose-Pepton von Antweiler und besonders das Peptonbier von Ross & Co., Klein-Flottbeck (Holstein). Das Denayer'sche Pepton stellt eine gelblich-braune, fast klare Flüssigkeit von reinem Geruch dar. Der Geschmack des Präparates ist angenehm, kräftig, fleischähnlich und gleicht dem einer stark concentrirten Bouillon.

Das Präparat hat nach der Analyse von Prof. R. Fresenius in Wiesbaden folgende Zusammensetzung:

A. Unlösliche und durch Kochen gerinnbare Eiweissstoffe	0,02 %
Albumosen	2,66 „
Peptone	4,12 „
Sonstige stickstoffhaltige Verbindungen	6,67 „
B. Fett	0,03 „
C. Mineralstoffe	3,46 „
D. Wasser	83,04 „

Das Albumose-Pepton von Antweiler stellt ein gelbes, salzig und ein wenig bitter schmeckendes, geruchloses Pulver dar, das sich mit lauwarmem Wasser, Milch, Fleischbrühe zu einer Lösung verrühren lässt und diesem Gemisch einen nicht unangenehmen Geschmack erteilt. Nach der Analyse von Prof. J. König in Münster enthält das Pepton von Antweiler 5,9% Wasser und 84,5 % organische Substanz mit 13,71 % Stickstoff, darunter 68 % in Wasser lösliches und unlösliches Eiweiss, 64 % Albumosen und Pepton, an Salzen 9,61 %, davon 5,85 % Kochsalz und 0,6 % phosphorsaures Kalium. Da in dem Präparate der eigentliche Peptongehalt weit hinter dem an Albumosen zurücktritt, so ist der Geschmack den übrigen Peptonarten weit vorzuziehen. Auch haben genaue Untersuchungen an Tieren und Menschen den grossen Nährwert des Mittels direkt ergeben. Wir können demnach das Albumose-Pepton von Antweiler (Adresse: Antweiler & Schmidt, Winz bei Huttingen a. d. Ruhr) aufs Angelegentlichste empfehlen.

Eine ganz neue und originelle Darreichungsweise des Peptons stellt das von Ross & Co., (Klein-Flottbeck in Holstein) unter dem Namen Peptonbier in den Handel gebrachte Präparat vor. Dasselbe stellt ein kräftig eingebrantes Bier mit einem bedeutenden Albumosegehalt vor. Genaue Analysen des Bieres liegen bisher nicht vor. Der Geschmack des Bieres ist, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann, ein keineswegs unangenehmer, wozu übrigens der Kohlesäuregehalt, wie mir scheint, nicht wenig beiträgt. Die bisher von fachmännischer Seite angestellten Versuche sind so zufriedenstellend ausgefallen, dass dem Peptonbier innerhalb der den Peptonpräparaten überhaupt gesteckten Grenzen eine hervorragende Stellung zufallen dürfte. Zur Zeit sind die Erfahrungen damit allerdings noch nicht abgeschlossen.

b) Mast- und Kräftigungskuren.

Im Gegensatz zu den besprochenen Diätkuren, welche alle darauf hinauslaufen, dem Körper die eine oder die andere Gruppe von Nahrungsstoffen zu entziehen, hat in neuester Zeit eine Art der diätetischen Behandlung eine sehr schnelle und weitgehende Anwendung gefunden, welche darauf hinzielt, eine so grosse Menge von Nahrungsmitteln in den Körper einzuführen und daselbst zur Aufnahme zu bringen, wie sie der Kranke unter gewöhnlichen Umständen weder zu sich zu nehmen noch zu verarbeiten im Stande wäre. Das Verfahren ist zuerst von Weir-Mitchell in Philadelphia eingeführt und bald darauf von Playfayr in London, von Binzwanger, Leyden und Burkhard in Deutschland nachgeprüft, modifiziert und angelegentlich empfohlen worden. Es wird entweder als Weir-Mitchell-Kur oder einfach als Mast-Kur bezeichnet.

Für die Behandlung mit dieser Kur eignen sich speziell hochgradig nervöse Kranke, die durch mannigfache schädigende Einflüsse mit oder ohne jede Veranlagung in ihrer Gesamt-Ernährung und in ihrer nervösen Leistungsfähigkeit heruntergekommen sind, ferner alle die verschiedenen Formen, in welchen die Hysterie aufzutreten pflegt, ganz besonders aber die nervösen Magenleiden, die zu einer hochgradigen Abmagerung und zur Schwächung des ganzen Körpers geführt haben. Bei allen diesen Krankheitsformen pflegt die Kur nach dem übereinstimmenden Berichte hervorragender Autoren von dem besten Erfolge gekrönt zu sein und nach verhältnissmässig kurzer Zeit mit der grösseren Körperfülle ein Schwinden der nervösen Symptome herbeizuführen.

Die Kur ist nicht eine rein diätetische, sondern gleichzeitig auch eine psychische und eine mechanisch-physikalische. Der Kranke soll den gewohnten, schädigenden häuslichen Einflüssen und allen den ungünstigen Momenten, welche die gewohnte Umgebung und der Gang des täglichen Lebens auf ihn

ausüben, entzogen, soll isoliert, in fremde Verhältnisse versetzt werden, damit er unbedingt dem Willen des Arztes unterworfen und genötigt ist, alle seine Anordnungen selbst in den unscheinbarsten Punkten auf das Genaueste zu befolgen. Diese Lösung von den alten Schädlichkeiten verlangt aber eine Uebersiedelung der Kranken in ein geeignetes Krankenhaus, welches eigens zur Pflege und Behandlung solcher Kranken eingerichtet ist, in welchem die ärztlichen Anordnungen ohne Rücksicht auf den eigenen Willen der Kranken oder denjenigen ihrer Angehörigen erfüllt werden können. Diese Art der Isolierung muss mit aller Energie speziell bei den Kranken (es handelt sich gewöhnlich um Mädchen oder Frauen) durchgesetzt werden, die durch übergrosse, schlecht angebrachte und falsch verstandene Liebe und Sorgfalt ihrer Angehörigen verzogen und überreizt sind, welche im Laufe der Zeit schliesslich ihre ganze Willenskraft verloren haben und sich dem Gefühle unaufhaltbaren Siechtums hingeben. Hier kann die angegebene Trennung von der gewohnten Umgebung, die Versetzung in geordnete vernünftige Verhältnisse, die unerschütterliche Energie des Arztes schon an sich Wunder wirken. Weniger rigorös wird man schon bei denjenigen Kranken verfahren können, deren körperliche und psychische Krankheitszustände durch nervöse Ueberreizung, wie sie im Gefolge unserer modernen sozialen Verhältnisse so gar leicht aufzutreten pflegt, herbeigeführt sind. Hier wird wohl auch die Isolierung schon insofern günstig wirken, als sie eine absolute geistige und körperliche Ruhe bedingt und jede Erregung des ohnehin erschöpften Gehirns fernhält, aber man wird doch gelegentliche Freiheiten gestatten können und weniger peinlich jede andere Pflege als die geschulte der Anstalt vermeiden. Bei den erst angeführten Fällen, namentlich wenn sie schwer und veraltet sind, bedarf es zum Erfolge der Kur eines tüchtig geschulten, verständnisvollen, energischen und hingebenden Pflege- und Warte-Personals.

Der zweite Factor, welcher noch zum psychischen Teil der

Behandlung gerechnet werden kann, ist die unbedingte Ruhe, d. h. die Bettruhe, deren solche erschöpfte, körperlich und geistig heruntergekommene Kranke unbedingt bedürfen. Gewöhnlich allerdings wird man nicht die Kranken während der ganzen Dauer der Behandlung, welche mindestens sechs Wochen umfasst, im Bett liegen lassen, sondern man wird die absolute Bettruhe auf zwei bis drei Wochen beschränken. Bei ganz leichten Formen kann man dem Kranken sogar bezüglich dieses Punktes noch besondere Freiheiten gestatten; doch giebt es im Gegensatz hierzu auch besonders langwierige Fälle, in welchen man die Bettruhe auf sechs bis acht Wochen ausdehnen muss. Dabei muss jede aktive Muskelbewegung nach Möglichkeit beschränkt werden, das Essen soll dem Kranken zerkleinert dargeboten, in extrem schweren Fällen jede selbstthätige Willensäusserung, jedes Aufrichten, Umwenden, überlaute Sprechen, entschieden untersagt werden. In den gewöhnlichen Fällen wird man sich darauf beschränken, wenigstens während der ersten vierzehn Tage, alles Lesen, Schreiben, laute Sprechen, jede heftige Körperbewegung strengstens zu verbieten. Es bleibt in jedem Falle dann zu entscheiden, nach welcher Zeit und in welchem Masse von dieser Ruhehaltung des Kranken wieder zur Thätigkeit übergegangen werden soll.

Diese psychische Beeinflussung des Patienten, welche in der geschilderten Isolierung, in der grösstmöglichen körperlichen und geistigen Ruhe besteht, verfolgt wesentlich den Zweck, den überreizten, übererregten und erschöpften Organismus zu entlasten und vor allen Dingen die Erregungsvorgänge, die sich im Gehirn abspielen, auf ein möglichst geringes Mass herabzusetzen. Gleichzeitig aber strebt die Kur auch dahin, den allgemeinen Kräftezustand des Patienten zu heben und das gewöhnlich ungemein stark herabgesetzte Körpergewicht auf ein möglichst hohes Mass zu steigern. Hierzu dient vor Allem die diätetische Seite der Behandlung, welche in einer übermässigen und deshalb meist auch forcierten Ernährung des Kranken besteht. Die Kur be-

ginnt in den ersten Tagen mit der zweistündigen Darreichung kleiner Quantitäten Milch bis zu ein und zwei Litern pro Tag. Die Milch kann in verschiedenem Zustande roh oder gekocht, warm oder kalt, frisch oder abgerahmt, wie es dem Patienten behagt, eventuell auch mit verschiedenartigen, seiner Geschmacksrichtung entsprechenden Zusätzen, gereicht werden. Leider wird die absolute Milchkur von sehr vielen Kranken nicht vertragen, Uebelkeit, Erbrechen, unüberwindlicher Widerwille, gelegentlich auch ein acuter Magenkatarrh zwingen nicht selten zur Unterbrechung oder wenigstens zu einer wesentlichen Modification des Regimes. Nach drei oder vier Tagen kann man bereits mit einer resistenteren Kost vorgehen, von welcher ebenfalls stündlich oder zweistündlich kleinere Mengen gereicht werden. Allmählich wird die Kost immer kräftiger, zwischen die Milchrationen werden feste Mahlzeiten eingeschoben, und in zweistündlichen Intervallen eine aus Milch, Fleisch, Mehlspeisen, Butter nebst Kaffee oder Thee zusammengesetzte Nahrung verabfolgt, sodass schliesslich über Tag bis zu drei Liter Milch, 420 Gramm Fleisch, 120 Gramm Gemüse oder Compot nebst Zwieback, Weissbrod, Butter etc. genossen werden. Binzwanger, der bei dem Versuche eine reine Milchdiät bei seinen deutschen Patienten nach den Vorschriften der Amerikaner durchzuführen, auf den grössten Widerspruch von Seiten der Patienten gestossen ist, hat die ursprüngliche diätetische Kur nach Weir-Mitchell sehr wesentlich modifiziert. Er entwirft den folgenden Speisezettel für die Dauer der Kur:

	In der 1.—3. Woche:	In der 3.—6. Woche:
7 Uhr	125 Gr. Kakao (mit Milch gekocht) oder mit Milch und zwei Cakes.	Ebenso 250 Gr.
9 „	Eine Tasse Bouillon, 20 Gr. Fleisch, 30 Gr. Grahambrot, 10 Gr. Butter.	Eine Tasse Bouillon, 50 Gr. Fleisch, 50 Gr. Grahambrot, 15 Gr. Butter.
11 „	Ein Wein-Gläschen voll Ungarwein und ein Eigelb.	Ein Wein-Gläschen voll Ungarwein und ein Eigelb.

	In der 1.—3. Woche:	In der 3.—6. Woche:
1 Uhr	80—100 Gr. Suppe, 50 Gr. Braten, 10 Gr. Kartoffeln, 7 Gr. Gemüse, 20 Gr. Reisspeise.	250 Gr. Suppe, 80 Gr. Braten, 50 Gr. Kartoffeln, 35 Gr. frisches Gemüse, 70 Gr. süsse Speise, 50 Gr. Compot.
4 „	$\frac{1}{4}$ Liter Milch.	260 Gr. Kakao oder Milch, zwei Cakes.
6 „	20 Gr. Fleisch, 20 Gr. Brot, 5 Gr. Butter.	100 Gr. Braten, 50 Gr. Brot, 15 Gr. Butter.
8 „	$\frac{1}{4}$ Liter Suppe mit Eigelb.	250 Gr. Suppe (mit 20 Gr. Butter und Eigelb verrührt) Compot.
9 $\frac{1}{2}$ „	$\frac{1}{4}$ Liter Milch.	$\frac{1}{4}$ Liter Milch.

Die diätetische Behandlung, in welcher der Schwerpunkt der ganzen Kur ruht und deren Durchführung, nach dem, was wir erfahren, entschieden die grössten Schwierigkeiten bietet, muss notwendigerweise unterstützt werden durch das mechanische Heilverfahren. Um nämlich dem zur absoluten Ruhe verurteilten Patienten einen Ersatz zu bieten für die behinderte aktive Thätigkeit der Muskeln und, um die durch die Ruhe bedingten, vielfach ungünstigen Folgen abzuwenden, ist es notwendig, die passive Bewegung, das Streichen, Kneten und Klopfen an Haut und Muskeln oder mit einem Worte die allgemeine Körpermassage anzuwenden.

Die Massage soll nach Binzwanger schon am ersten Tage der Kur in Anwendung gezogen werden und zwar zuvörderst an den unteren Gliedmassen, dann allmählich aufsteigend an Rücken und Bauch, Brust und Hals, zuletzt an den Armen. Jeder Körperteil wird bei voller Massage zehn Minuten bearbeitet, sodass die ganze Ausführung mehr als eine Stunde in Anspruch nimmt. In derselben Weise, wie die Massage sollen während der Kur die aktiven und passiven gymnastischen Uebungen wirken, welche entweder gleichzeitig mit der Massage oder von anderen Autoren als selbstständiger Teil der Behandlung geübt werden. Die Massage-Behandlung wird ferner

noch wesentlich unterstützt vom Beginn der Kur an durch die Elektrizität und durch die Wasserbehandlung. Die Elektrizität wird in verschiedener Form und in verschieden ausgedehntem Grade angewendet, je nach den individuellen Eigenschaften des Kranken und nach den einzelnen Störungen, gegen welche dieselbe herangezogen wird. Die Wasserbehandlung besteht schliesslich in einfachen warmen Vollbädern, leichten kühlen Uebergiessungen, in Soolbädern und feuchten Einpackungen des ganzen Körpers. Natürlich muss auch hier ungeheuer vorsichtig und der Constitution des Körpers entsprechend verfahren werden. Die Elektrizität hat man in neuerer Zeit sehr zweckmässig mit den Vollbädern in Form der sog. elektrischen Bäder verbunden, welche in fast allen grösseren Anstalten eingeführt sind und sich sehr günstig bewährt haben.

Die ganze mechanische Behandlungsweise, wie wir sie geschildert haben, wirkt sicherlich nicht blos als ein Palliativ- und Kräftigungsmittel, welches den Folgen einer lang ausgedehnten absoluten Ruhe vorbeugen und sowohl physikalisch als chemisch Stoffwechselprozesse anregen soll, sondern ihre ungemein hohe Bedeutung liegt entschieden auch in der psychologischen Einwirkung des Arztes auf den nervösen, willensschwachen Patienten. Sicherlich beruht der Erfolg nur zum Teil auf der physiologischen Wirkung der heilgymnastischen Behandlung und der Massagekur, im wesentlichen auf der moralischen Beeinflussung des Patienten, deren Mut und Vertrauen gewöhnlich schon durch die Thatsache erweckt wird, dass in augenscheinlicher handgreiflicher Weise und mit aller Energie gegen sein angeblich unheilbares Leiden vorgegangen wird.

Auch bei denjenigen Erkrankungen des Magens und Darms, die ähnlich den eben geschilderten nicht sowohl auf einer organischen Laesion beruhen, als vielmehr durch rein nervöse Störungen hervorgerufen sind, sind ähnliche Massnahmen bei der Behandlung in neuerer Zeit in Anwendung gezogen

worden. Das Krankheitsbild der sog. nervösen Verdauungsstörung, wie es von Leube (Würzburg), Leyden (Berlin) u. A. entworfen worden ist, entstammt ebenfalls erst der neueren Zeit.

Verhältnissmässig häufig kommt es bei Leuten, die auch sonst irgendwelche nervöse Erscheinungen aufweisen, zu ausserordentlich heftigen, krankhaften Empfindungen in der Magen-egend, die sich als Schmerz, Uebelkeit, Brechneigung etc. zu erkennen geben. Dabei können gleichzeitig die sonstigen Erscheinungen des Magenkatarrhs, wie Druck, Vollsein, Schmerz bei Berührung, Zungenbelag etc. vorhanden sein. Nur die Untersuchung des Mageninhalts und der Zusammensetzung des Magensaftes, welche in solchen Fällen eine durchaus normale Beschaffenheit ergiebt, sowie auch die Berücksichtigung des Allgemein-Zustandes sichern die Diagnose. Sämtliche Störungen können begleitet sein von normalen herabgesetzten oder bis zum Heisshunger gesteigerten Appetit, bisweilen auch von ganz perverser Geschmacksempfindung, die auf die absonderlichsten Dinge gerichtet ist.

Bis vor nicht langer Zeit hatte man es als Maxime aufgestellt, bei derartigen nervösen Magenbeschwerden eine möglichst vorsichtige, mehr animale Diät von geringem Volumen wie Milch, Eier, leicht verdauliche Fleischkost anzuwenden und dabei möglichst alle vegetabilische Kost, speciell Gemüse, Kartoffeln, alle gährungerzeugenden Speisen etc. zu vermeiden. Man schränkte im Allgemeinen die Quantitäten der Mahlzeit nach Möglichkeit ein, sodass unter solcher Diät das Gewicht des Patienten sich schliesslich verringern, die Fett- und Blutbildung in hohem Grade leiden musste.

Die Erfahrung der letzten Zeit, namentlich die Erfolge mit der oben geschilderten Mastkur haben im Gegensatz hierzu den deutlichen Beweis geliefert, dass ein grosser Teil der nervösen Magenbeschwerden eine kräftige, dreiste, reichliche Kost animalischer und vegetabilischer Art, besonders auch ein grösseres

Volumen der eingeführten Speisen gut vertragen. Im Gefolge einer solchen Kur bessert sich die Fettbildung und die Blutbeschaffenheit unter Zunahme des Körpergewichts, während die örtlichen Beschwerden verhältnismässig schnell nachlassen. Wie berichtet wird, und wie man sich immer von neuem wieder überzeugen kann, schaden in solchen Fällen sogar selten Nahrungsmittel, die man zu den schwer verdaulichen rechnen muss, sodass man solche Patienten vielfach fette Speisen, Käse, blähende Nahrungsmittel oder solche, welche die Gährung unterstützen, Salat etc. ganz gut vertragen sieht. Bezüglich der Getränke ist in solchen Fällen entschieden Vorsicht zu raten; starke Biere und Weine sollten den Nervenschwachen untersagt und nur kleine Quantitäten nicht zu concentrirter Getränke, besonders während der Mahlzeit gestattet werden.

Worin die erfahrungsmässig günstige Einwirkung einer derartigen reichlichen, voluminösen Kost bei nervösen Magenschmerzen im Gegensatz zu den Entziehungskuren beruht, das lässt sich im Augenblick nur vermuten, nicht aber mit Bestimmtheit angeben. Sicherlich ist auch in diesen Fällen der psychische Einfluss der Behandlung für den Erfolg von überaus grosser Bedeutung, denn die an und für sich hypochondrisch angelegten Magenleidenden besitzen ohnehin vielfach erhebliche Aengstlichkeit vor dem Essen. Meist bilden sie sich ein, dass der Magen nichts mehr vertrage, sie schränken die Einführung der Speisen auf ein möglichst geringes Mass ein, und schliesslich kommt es in hochgradigen Fällen der Erkrankung soweit, dass der Patient vor Angst fast nichts mehr geniesst. Eine vorsichtige Ueberwachung der Diät, eine einseitige Ernährung, das Verbot gewisser Speisen, überhaupt jede Einschränkung des Speisezettels wird notwendigerweise diese krankhaften Vorstellungen steigern, während die dreiste, möglichst uneingeschränkte Kost den Mut des Kranken heben und ihm die Angst rauben wird. Aus eben demselben Grunde soll man es in solchen Fällen auch durchzusetzen suchen, dass die Kranken möglichst alles geniessen, denn

wie oben bemerkt, trifft man gerade bei derartigen Kranken oft auf sonderbare und verkehrte Geschmacksrichtungen; manche haben einen direkten Ekel und Widerwillen gegen Fleisch, Andere wieder ebenso unwiderstehliche als unverständliche Neigungen zu den absurdesten Sachen. Durch die energische Bekämpfung solcher falscher Neigungen wird aber die Widerstandsfähigkeit und die Willenskraft des Patienten gestärkt, und damit die hauptsächlichste Ursache, die seinem vielgestaltigen Leiden zu Grunde liegt, aus dem Wege geräumt.

In dieselbe Gruppe diätetischer Kurmethoden gehört auch diejenige Behandlungsweise, welche im Allgemeinen darauf hinausläuft, einen geschwächten Organismus nach Möglichkeit zu kräftigen und seine Widerstandsfähigkeit zu heben. Es kann sich hierbei im einzelnen um die verschiedenartigsten Erkrankungsformen handeln: bald liegt eine hochgradige Abmagerung vor in Folge irgend eines constitutionellen Leidens (Bleichsucht, Blutarmut etc.), bald hat man es mit Fällen zu thun, in denen es darauf ankommt, den Organismus gegen die Gefahren der beginnenden Lungenschwindsucht durch eine möglichst reiche Nahrungszufuhr und dementsprechenden Kräftevorrat zu wappnen, oder endlich der Körper ist durch irgendwelche voraufgegangene acute oder chronische Krankheit geschwächt, und es tritt an den Arzt die Aufgabe heran, trotz der geringen Leistungsfähigkeit des Verdauungsapparates den früheren Kräftezustand wiederherzustellen.

In allen diesen Fällen hat sich eine streng durchgeführte und rationell geleitete Milchkur ganz ausgezeichnet bewährt. Die Milch, von der wir wissen, dass sie alle für den menschlichen Organismus notwendigen Bestandteile enthält, wird bei dieser Kur als überwiegender Teil der Nahrung betrachtet, und bis zu drei Litern und mehr im Laufe des Tages genossen. Dabei verfährt man ungefähr ebenso, wie wir es bei der, vorher ausgeführten Mastkur angegeben haben: man fängt mit kleinen

Mengen an, etwa mit 500 Gr., die man in vier Portionen täglich trinken lässt; pro Tag vermehrt man dann jede Dosis um etwa 100 Gr., bis man es zu den angeführten Quantitäten gebracht hat. Wenn man in dieser Weise vorsichtig verfährt, dann vermeidet man Verdauungsstörungen, die sich sonst leicht einstellen; die Verdauung wird sogar gekräftigt, der Stuhlgang geregelt, der allgemeine Kräftezustand steigert sich allmählich, der Stoffwechsel wird reger, die Ernährung gebessert, und meist erfolgt ein reichlicher Fettansatz.

Die Milch kann in jedem Zustande genossen werden, doch empfiehlt es sich, sie regelmässig abzukochen, um jede Infection durch irgend welchen Ansteckungsstoff zu vermeiden. Die Milch selbst kann mit allen möglichen, dem Geschmack und der jeweiligen Indication entsprechenden Stoffen, versetzt werden, man kann ein wenig Kaffee, schwarzen Thee oder Orangenblüthen- und auch Cognac hinzu thun. Auch ist es durchaus nicht notwendig, dass die Milch stets für sich allein als einziges Nahrungsmittel genossen wird, sondern man kann sie in Verbindung mit anderen Stoffen, als Milchsuppe mit Weizenmehl, als Milchhirse, Milchgries, Milchreis, Milchgelée etc. geniessen lassen.

Eine derartige Milchkur ist übrigens nicht bloss geeignet bei Zuständen körperlicher Schwäche und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit, sondern auch bei zahlreichen Organerkrankungen, so beim Magengeschwür und ganz besonders bei Erkrankung der Nieren, wo ihr günstiger Einfluss geradezu als specifischer anerkannt ist. Besser noch als die Kuhmilch entspricht, wie wir im ersten Teil unserer Betrachtung erfahren haben, die Eselinnenmilch den physiologischen Anforderungen. In bestimmten Kreisen wird man ihr deshalb auch vor der Kuhmilch den Vorzug geben, während umgekehrt, wo der Gebrauch der Kuhmilch ein zu kostspieliger ist, die Buttermilch in Anwendung gezogen wird. Andere Ersatzmittel der Milch, wie Kephyr, Kumys, Molken etc. haben wir ebenfalls schon im ersten Teil

besprochen, und es bedarf nicht eines besonderen Hinweises auf ihren Wert und ihre Bedeutung. Wir wollen nur hervorheben, dass grade dem Kephyr bei der Heilung der beginnenden und sogar auch der fortgeschrittenen Lungenschwindsucht besondere Vorzüge nachgerühmt worden sind. Jedenfalls ist seine Anwendung überall da gerechtfertigt, wo die Milchkur nicht gut vertragen wird.

Ein nicht zu unterschätzender Wert, der allen diesen Kuren innewohnt, liegt darin, dass dieselben auch in der eigenen Behausung des Patienten durchgeführt werden können. Natürlich ist es aber von bedeutendem Gewinn, wenn dem Patienten gleichzeitig der Genuss einer gesunden, keimfreien, kräftigenden Luft ermöglicht werden kann, und es sind deswegen in fast allen Kurorten Milch-, Molken- und Kephyranstalten gegründet, welche den Kranken den Gebrauch einer derartigen Kur neben den Vorzügen der Luft und des Klimas gestatten.

c) Trauben- und Obstkuren.

Von Alters her sind Trauben, in mässiger Menge und systematisch genommen, bei verschiedenen Störungen des Allgemeinbefindens erfolgreich in Anwendung gezogen worden. Natürlich handelt es sich dabei wesentlich um die Wirkung des Traubensaftes, da ja die Hülsen und Kerne als unverdaulich für gewöhnlich nicht genossen werden. Dieselbe beruht im Wesentlichen auf dem grossen Gehalt an Wasser (760—840 : 1000) und an Traubenzucker (106—330), welche den hervorragendsten und wichtigsten Bestandteil des Saftes darstellt. Der Gehalt an Traubenzucker schwankt je nach den Gegenden, in welchen die Trauben wachsen, und nach den Witterungsverhältnissen, unter denen sie reifen. Da aber die Menge des Traubenzuckers bei der Verwendung der Trauben in dem einen oder andern Sinne, wie wir sehen werden, sehr wesentlich in Betracht kommt, so geben wir in Folgendem eine Zusammenstellung der Zuckermengen in den verschiedenen Traubensorten. Nach Moleschott enthalten auf 1000 Teile Saft die Weine in:

Rust (Ungarn)	301	Zucker,
Süd - Frankreich	240	„
Steiermark	215	„
Zell a. d. Mosel	214	„
Worms	201	„
Adlersberg (Ungarn)	193	„
Nähe von Stuttgart	190	„
Böhmen	185	„
Heidelberg	180	„
Neckar	139	„

Aus zahlreichen Stoffwechselversuchen weiss man, dass ein niederer Betrag an Fleisch mit einem höheren an Traubenzucker Zunahme an Körpergewicht erzeugt, während eine grössere Menge Fleischnahrung mit geringeren Mengen Traubenzucker im umgekehrten Sinne wirkt. Dementsprechend wird die Traubenkur in zweifachem Sinne angewendet: Entweder in der Absicht, um abführend zu wirken und die Ernährung des ganzen Körpers herabzusetzen — man beschränkt dann nach Möglichkeit die Zufuhr anderweitiger Nahrung — oder in der Absicht, das Körpergewicht zu steigern und die Gesamternährung zu erhöhen. In letzterem Falle wird man die Trauben nur in mässigen Gaben geniessen lassen (durchschnittlich 2 Kilo täglich), dazu aber eine reichliche Fleischkost; man wird sorgfältig die Verdauungsorgane beobachten, damit sie den erhöhten Anforderungen gewachsen bleiben, und man wird schliesslich nur solche Traubensorten wählen, die säurearm sind und sich durch ihren hohen Gehalt an Traubenzucker auszeichnen (vergl. Tabelle). Eine in dieser Weise durchgesetzte diätetische Kur mit Trauben in geringen Quantitäten eignet sich für alle mageren, in ihrer Ernährung heruntergekommenen Individuen, für Reconvalescenten nach Fieber, Säfteverlusten aller Art, bei Blutarmut, Bleichsucht etc. Man wird in solchen Fällen gelegentlich durch reicheren Fettgenuss (Leberthran etc.) die Wirkung zu erhöhen

suchen. Im Gegensatz hierzu verordnet man den reichlichen Genuss von Trauben (durchschnittlich 4 Kilo täglich), wo es wesentlich darauf ankommt, die lösende und die Darmthätigkeit anregende Wirkung zu verwerten, also in den Fällen von Blutstauung in den Unterleibsorganen, Hämorrhoidalleiden, chronischer Stuhlverstopfung, Hypochondrie, allgemeiner Fettsucht (als Nachkur in Marienbad, Kissingen, Homburg etc.). Man wählt in solchen Fällen eine Sorte Trauben, die säurereich ist und giebt dazu eine möglichst milde, blande Diät, in der Fett nach Möglichkeit vermieden wird. Der erfahrungsgemäss sehr günstige Einfluss der Traubenkur (etwa 3 Kilo pro Tag) auf die Nieren, welche zu vermehrter Thätigkeit angeregt werden, rechtfertigt auch den Gebrauch derselben bei der Gicht, bei Stein-, Blasenkrankheiten etc. Wenn die Kur auch heute noch vielfach bei Lungenschwindsucht zur Anwendung kommt, so dürfte sie hierbei eher Schaden anrichten, als Nutzen stiften. Die Verdauung kann beeinträchtigt, der Kräftezustand durch Diarrhöen herabgesetzt werden, und schliesslich kann sich infolge des Kurgebrauchs ein höchst gefahrdrohender Blutsturz einstellen.

Was die Methode der Traubenkur im einzelnen anbelangt, so beginnt man gewöhnlich mit $\frac{1}{2}$ —1 Kilo Trauben und steigt entsprechend der Individualität und dem Krankheitszustande (vergl. oben) bis auf 3—6 Kilo täglich. Dabei ist eine reichliche Bewegung in freier und gesunder Luft unbedingt notwendig. Die zu verbrauchende Quantität Trauben soll in drei verschiedenen Portionen genossen werden. Des Morgens auf nüchternen Magen nimmt der Patient die Hälfte der Tagesmenge Trauben; eine Stunde später nimmt er ein leichtes Frühstück aus Brod, Thee, Kaffee, dünner Chokolade, leichter Suppe. Werden die Trauben auf nüchternen Magen nicht vertragen, so kann der Kranke dazu etwas Brodrinde geniessen oder eine Stunde vorher sein Frühstück einnehmen. Die zweite Portion Trauben — ein Viertel der Tagesmenge — wird Vormittags eine Stunde vor dem Mittagessen, die dritte Portion — das letzte Viertel —

im Laufe des Nachmittags, spätestens eine Stunde vor dem Abendessen verzehrt.

Bei der schnellen Communication, mit welcher reife Trauben bei uns aus allen Gegenden eingeführt werden, können sie natürlich auch im Hause des Patienten selbst kurgemäss genossen werden. Man wähle hierzu Trauben mit dünner Schale, wenigen und kleinen Kernen, mit nicht zu kleinen Beeren, angenehm aromatischem Geschmack, möglichst schleimig-dickem Saft. Die günstigen klimatischen Verhältnisse, sowie die sonstigen Heilmittel, welche in den meisten Traubenkurorten zur Verfügung stehen, lassen allerdings die Kur daselbst aussichtsvoller erscheinen, als an anderen Orten. An allen Orten, wo sie frisch gepflückt werden in Meran, Bozen, am Genfersee, Dürkheim, Grüneberg, werden meist im Herbst vier Wochen lang Trauben zur Kur genossen. Viele Orte in Ungarn, aber auch in den Wein-gegenden von Bayern, Württemberg, Thüringen eignen sich ebenfalls zum systematischen Gebrauch der daselbst gepflückten Trauben.

Ebenso wie die Weintrauben hat man noch andere Obstsorten zu diätetischen Kuren verwendet. Doch nur die Kirschen und einige Sorten Reine-Clauden, die sich bezüglich ihres Zucker-gehaltes den Trauben nähern, können hinsichtlich ihrer Wirkung mit den letzteren wetteifern. Bei allen übrigen Obstarten kann nur die freie Säure in Betracht kommen, und thatsächlich eignen sich auch die an Säure reichsten Obstsorten, die Waldhimbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, zu den hier und da üblichen abführenden Obst- oder Blutreinigungskuren. Man geniesst pro Tag durch mehrere Wochen hindurch $\frac{1}{2}$ —1 auch bis 2 Kilo.

d) Die vegetarische Diätkur.

Die ganze Einrichtung des menschlichen Verdauungsapparates mit seinem zum Mahlen, Beissen und Schneiden eingerichteten Zähnen und dem entsprechenden Kiefergelenk, seinen einfachen mit Blindsack versehenen Magen, seinem bezüglich der Länge

die Mitte zwischen Fleisch- und Pflanzenfresser haltenden Darne weist uns darauf hin, dass eine gemischte, dem Pflanzen- und Thierreiche entnommene Nahrung für den Menschen die einzig zutreffende ist. Dazu kommt, dass auch die Chemie der Nahrungsmittel und die Physiologie der Verdauung in Verbindung mit zahlreichen Erfahrungen des gewöhnlichen Lebens die ganze Haltlosigkeit des sog. Vegetarianismus klarlegen, jener Lehre, nach welcher der Mensch seine Nahrung einzig und allein der Pflanzenwelt entnehmen soll. Ebenso scharf als treffend zieht der auf dem Gebiete der Nahrungsmittellehre hochverdiente Physiologe Moleschott gegen die schon im grauen Altertum von Pythagoras empfohlene Irrlehre zu Felde: „Kaum sollte man glauben, so äussert er sich hierüber, dass angesichts einer durch wissenschaftliche Begründung ebenso, wie durch die Erfahrung von Jahrhunderten in ihrer Herrschaft befestigten Sitte, die Verteidiger ausschliesslicher Pflanzenkost sich zu einer Vegetariersekte aufwerfen könne, wenn man nicht wüsste, dass bis auf einen gewissen Grad die Abenteuerlichkeit eines Einfalls und jener Fanatismus, welcher Sekten schafft, mit einander Schritt zu halten pflegen. Physiologie, Chemie und hygienische Erfahrung liefert dem Vegetarier keine stichhaltigen Gründe für die Verbreitung seiner Ansicht.“

So wenig wir nach alledem der vegetarischen Ernährungsmethode bei gesunden Menschen, an deren Arbeitsleistung mehr minder hohe Ansprüche gestellt werden, das Wort reden können, so kann auf der anderen Seite auch nicht in Abrede gestellt werden, dass bei gewissen krankhaften Störungen des Organismus eine derartige Diätkur mit Erfolg angewendet wird. Die vegetarische Diätkur empfiehlt sich besonders bei Leuten, die an allgemeiner Blutüberfüllung leiden, bei Herzkranken, bei Fällen von übergrosser Nervenschwäche und bei Katarrhen der Geschlechtsorgane. Ihre Bedeutung liegt darin, dass sie eine möglichst reizlose, blande Diät vorstellt. Aber auch in diesen Fällen sollte man die Kur nur zeitweilig in Anwendung ziehen

und, sobald der gewünschte Effect erreicht ist, immer wieder allmählig zu der gemischten Kost übergehen.

Die Kur besteht darin, dass die animalische Kost vom Speisezettel gestrichen wird ausgenommen Milch, Butter, Käse, Eier. Ebenso müssen Genussmittel, speciell alkoholische Getränke, Kaffee, Thee, Gewürze vermieden und vorwiegend Pflanzenstoffe genossen werden. Eine streng durchgeführte vegetarianische Kost verzichtet sogar auf den Genuss von Milch, Butter, Käse, Eier. Demnach soll die Kost der Vegetarianer bestehen aus Weizen- oder Roggenschrotbrod (Eiern, Butter, Käse) Hülsenfrüchten, Wurzelgewächsen, Kartoffeln, Obst in geringen Mengen, Milch und Cacao. Vegetarianer strengster Observanz leben ausschliesslich von Schrotbrod, Gemüse, Obst und Cacao.

Nach allem, was wir über die Anforderungen an eine physiologische Ernährungsweise, die Wirkung und den Wert der verschiedenen Nahrungsmittel erhalten haben, werden wir ohne weiteres den Wert dieser Behandlungsmethode in allen den Fällen, wo der krankhafte Zustand des Organismus eine möglichst reizlose Kost erfordert, verstehen können, wir werden aber auf der anderen Seite auch einsehen, dass der normale und gesunde Mensch namentlich bei angestrenzter körperlicher Arbeit auf die Dauer der Zeit nur unvollkommen dabei bestehen kann.



Verlag von Hugo Steinitz, Berlin SW. 12.

	Preis M.		Preis M.
Wie schützt man sich vor Ansteckung? Mit einem Anhang: Dürfen Syphilitische heiraten? Von Dr. Schneider, prakt. Arzt. 80 Seiten	2.—	Hypnose und Suggestion in der Heilkunde von Dr. Schwarzbart. 55 Seiten	0.80
Das Asthma. Atemnot u. Brustbeklemmung von Dr. C. Reiss. 51 Seiten	1.50	Hypochondrie und eingebildete Krankheiten von Dr. R. Weber. 51 Seiten	1.50
Der Augen Pflege in Haus und Familie. Winke zur Erhaltung der Sehkraft v. Sanitäts-Rat Dr. Katz. 300 Seiten	3.—	Die Hysterie. Wesen und Behandlung von Dr. J. Ruhemann, 50 Seiten	1.50
Wie sollen wir baden? Von Dr. F. W. Faber. 52 Seiten	1.50	Ischias (Hüftweh) von Dr. Paul Berger. 55 Seiten	1.50
Diätikuren und diätetische Heilmethoden bei Nerven- u. Magenkrankheiten, Fettsucht, Gicht, Zuckerkrankheit, Hämorrhoidalalleiden v. Dr. A. Lange. 3. u. 4. Taus. 54 Seiten.	1.50	Sexuelle Impotenz beim männl. u. weibl. Geschlechte von Will. A. Hammond mit einem Vorwort von Prof. E. Mendel. 214 Seiten	5.—
Die Bedeutung von Krankheiten für die Ehe. Mit Berücksichtigung der Erblichkeit von Dr. P. Berger. 93 Seiten	2.—	Die männliche Impotenz u. deren radikale Heilung durch ein rationell kombiniertes Naturheilverfahren v. Hofrat Dr. J. Steinbacher. 5. Auflage. 208 Seiten	4.—
Das Buch der jungen Ehe. Enthaltend: Hygiene der Flitterwochen — des ersten Lebensjahres — der kinderlosen Ehe — der Keuschheit. Kartoniert. 321 Seiten	5.—	Hygiene der Keuschheit von Dr. Th. Kornig. 4. Auflage. 93 Seiten 2.—, geb. 3.—	
Ueber Ehen zwischen Blutsverwandten von Dr. S. Scherbel	1.—	Das Kind von der Wiege bis zur Schule. Ein medizinisch-hygienisches Handbuch von Dr. R. Weber. 442 Seiten	5.—, geb. 6.—
Die Anwendung und Wirkung der Elektrizität in der Medizin. Mit Abbildung und Beschreibung der Apparate v. Dr. R. Wichmann. 94 Seiten	2.—	Hygiene der kinderlosen Ehe von Dr. Axel Meyer. 74 Seiten	2.—
Die Hygiene vor den Flitterwochen von Dr. P. Berger. 3.—5. Tausend. 89 Seiten.	2.—	Die Kneipp-Kur von Dr. P. Birnbaum. 88 Seiten	2.—
Die Hygiene der Flitterwochen von Dr. Carl von Celsen. Fünzigstes Tausend. 94 Seiten	2.—, geb. 3.—	Die Krankheiten unserer Zeit von Dr. Lots. Nervenarzt. 77 Seiten	1.—
Die Hygiene nach den Flitterwochen. Ein Hausbuch für das körperliche u. geistige Wohlbefinden in der Ehe v. Dr. Otto Lenz.	2.—	Die Krankheiten der Lebemänner. Ärztl. Studie v. Dr. J. Steinbacher, Hofrat. Mit Holzschnitten. 108 Seiten	2.—
Eine Belehrung für die Frau in gesunden und kranken Tagen von Dr. Fr. Merkle, Frauenarzt	1.—	Hygiene für Lungenleidende (Brustkranke) von Dr. Julius Lang. 57 Seiten	2.—
Der Frauenarzt. Darstellung der Frauenkrankheiten von Dr. W. Schroeder, Frauenarzt in Berlin. 234 Seiten. , 3,50, eleg. gbd.	4.50	Kur für Magere nach diätet. Grundsätzen v. Dr. P. Berger. 6. u. 7. Taus. 60 Seiten.	1.50
Die Verhütung (Prophylaxis) der Geisteskrankheiten v. Dr. P. Berger. 70 Seiten.	2.—	Die Massage, Technik, Anwendung und Wirkung von Dr. C. Werner. 115 Seiten	2.—
Die Hygiene der Geisteskrankheiten v. Dr. Adrien Hübner. 63 Seiten	2.—	Die Hygiene der modernen Gesellschaft von Dr. P. Irus. 87 Seiten	2.—
Die Hygiene der geistigen Arbeit von Dr. med. Otto Dornblüth. 58 Seiten	2.—	Die Heilung des chronischen Morphinismus ohne Zwang und Qual von Dr. Otto Emmerich in Baden-Baden. 142 Seiten	2.80
Die Hygiene des geschlechtlichen Lebens von Dr. Th. Binder. 84 Seiten	2.—	Hygiene der Nahrungsmittel v. Dr. Rain. 78 Seiten	2.—
Die Haarkur von Dr. Karl Cleven. 3. u. 4. Tausend. 73 Seiten	2.—	Die Krankheiten der Nase v. Dr. C. Reiss. 53 Seiten	1.50
Die Krankheiten des Halses und Kehlkopfes von Dr. G. Mertens. 78 Seiten.	1.50	Die Nervenschwäche (Neurasthenie) v. Dr. P. Berger. 8. Tausend. 64 Seiten	1.50
Die Harnbeschwerden. Entstehung, Verlauf u. Behandlungsweisen v. Dr. G. Letzel. 69 Seiten	1.50	100 Ratschläge für Nervenkranken von Dr. Breits. 67 Seiten	1.—
Haut und Haare v. Dr. C. Friese. 59 Seit.	1.50	Umgangs-Handbuch f. d. Verkehr mit Nervösen von Dr. Th. Kornig. 5. Tausend. 114 Seiten	2.—
Führer durch die Privat-Heilanstalten von Dr. P. Berger. 171 Seiten	2.—	Die Neuralgie (Nervenschmerz) von Dr. R. Weber. 61 Seiten	1.50
Das Homöopathische Heilverfahren von Dr. Carl Lieber. 135 Seiten	2.—	Die Neurasthenie beim Manne mit besonderer Rücksichtnahme auf die Geschlechtskrankheiten v. Dr. M. Deutsch. 200 Seiten.	2.80
		Das Ohr. Pflege und Heilung. Mit Holzschnitten. Von Dr. Georg Walter. 74 Seit.	1.50
		Schlaflosigkeit und Schlafmittel von Dr. C. Werner. 67 Seiten	1.50

Verlag von Hugo Steinitz, Berlin S.W. 12.

	Preis M.
Die Rückenmarkskrankheiten von Dr. C. Friese. Mit Holzschnitten. 3. u. 4. Taus. 70 Seiten.	1.50
Hygiene der Schwangerschaft von Dr. F. W. Faber. 3. und 4. Tausend. 95 Seiten	2.—
Die schwedische Bewegungskur von Dr. A. Krüche. 55 Seiten	1.50
Die Schweningerkur. Diätetische und Entfettungskuren von Prof. Dr. Oertel und O. Maas. 20. Tausend. 48 Seiten	1.50
Skrofeln und Engl. Krankheit von Dr. J. Goliner. 3. Aufl. 71 Seiten	1.—
Stottern und Stimmeln. Allgem. Stimmeln, Lispeln, Näseln u. a. Ursachen, Verhütung u. Heilung von Dr. Alb. Liebmann. 87 Seit.	1.—
Die habituelle Stuhlverstopfung unter bes. Berücksichtigung des Hämorrhoidalleidens v. Dr. W. Fechner. 3. Taus. 56 Seiten . .	1.50
Die Hygiene der Syphilis v. Dr. Alfred N. Baer. 80 Seiten	2.—
Die Syphilis. Gründliche Heilung auf kürzestem Wege von Dr. G. Pingler, w. Medizinalrat. 3. Auflage. 173 Seiten	3.—
Terrainkuren und neue Heilmethoden für die Behandlung von Störungen bei Fettsucht, Herz-, Lungen- und anderen Krankheiten. 6. Tausend. 54 Seiten	1.50

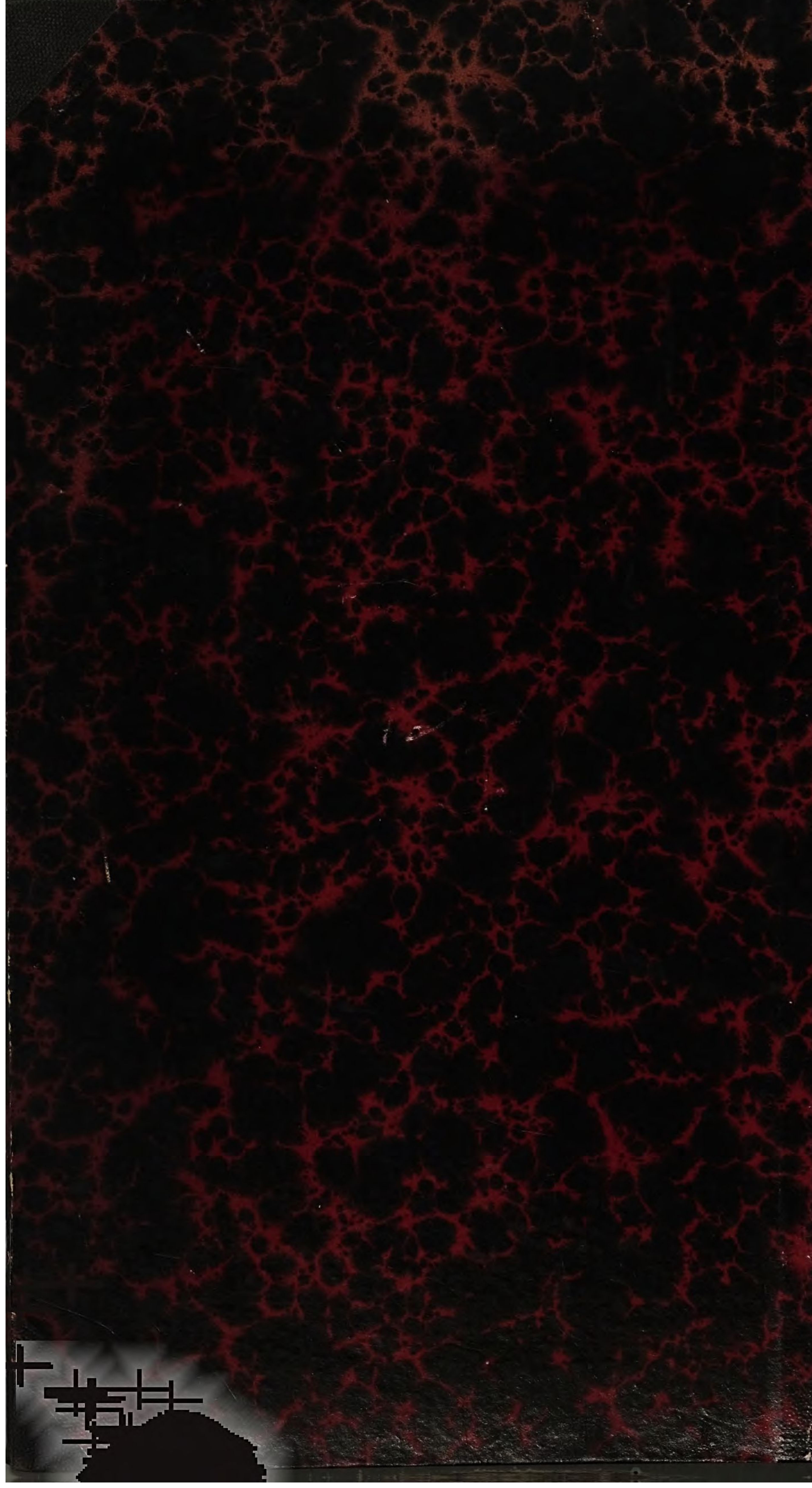
	Preis M.
Ueber die Trunksucht und eine rationelle Heilmethode derselben mit Vorwort von Dr. Ch. W. Hufeland. 73 Seiten	—,75
Die Verfettungskrankheiten. Die Reduktionskur für Fettleibige von Dr. Schindler-Barnay, Kaiserl. Rat. 70 Seiten	2.—
Die Verjüngungskur v. Dr. Karl Cleven. 55 Seiten	2.—
Vertrauliche Ratschläge f. junge Männer Frei nach dem Englischen v. Dr. Carl Werner.	2.—
Die Wasserkuren im eigenen Hause von Dr. A. Lange. 65 Seiten	1.—
Die Wasserkuren. Nach dem neuesten Standpunkte der Wissenschaft dargestellt v. Dr. A. Krüche. 50 Seiten	1.50
Das Weib als Gattin und Mutter. Seine naturgemässe Bestimmung u. seine Pflichten. Ein medicin. Handbuch von Dr. R. Weber, Frauenarzt. 249 Seiten 3 50, geb.	4.50
Theorien über die willkürliche Hervorbringung des Geschlechts beim Menschen. Eine kritische Studie v. Dr. Paul Schröder. 47 Seiten	1.50
Die Hygiene und Diätetik des Wochenbettes von Dr. J. Levin. 52 Seiten . . .	1.50
Die Zähne, ihre Hygiene und Pflege von Hermann Falkenstein. 82 Seiten . . .	1.—

Sammlung medizinischer Wegweiser:

	Preis M.
Für Blutarme v. Dr. P. Berger. 70 Seiten	1.—
Für Fettleibige v. Dr. O. Maas. 51 Seiten	1.—
Für Herzkranke v. Dr. A. Lange. 67 Seit.	1.—
Für Leberkranke v. Dr. R. Barth. 52 Seit.	1.—
Für Zuckerkrankte v. Dr. W. Schröder. 69 Seiten	1.—
Für Darmleidende v. Dr. J. Boas. 91 Seiten	2.—
Für Gallen- und Nierensteinleiden von Dr. J. Ruff. 80 Seiten	2.—
Für Geschlechtskranke v. Dr. W. Schröder. 100 Seiten	2.—
Für Gicht- und Rheumatismuskranke v. Dr. A. Krüche. 126 Seiten	2.—
Für Hämorrhoidarier von Dr. A. Krüche. 85 Seiten	2.—
Für Lungenkranke v. Dr. K. Werner. 140 Seit.	2.—
Für Magenkrankte von Dr. Boas, Spezialarzt. 3. Aufl. Mit Holzschnitten. 126 Seiten	2.—
Für Nervenleidende von Dr. P. Berger. 124 Seiten	2.—

Die Naturheilmethode. Bedeutung, Anwendung, Heilwirkung

von Dr. Carl Reiss.	Preis M.
Band I. Allgemeiner Teil: Einleitung. — Die diätetische Behandlung. — Luft- und Atmungs-Therapie. — Atmatrie und Pneumato-Therapie. — Das Wasser-Heilverfahren. — Hydro-Therapie u. Wasserkuren. — Die Bewegungskur. — Massage und Heil-Gymnastik. 114 Seiten	2.—
Band II. Nerven- und Rückenmarkskrankheiten. 61 Seiten	1.—
Band III. Magen- und Darmleiden, Verdauungsstörungen. 60 Seiten	1.—
Band IV. Asthma u. Herzleiden. 54 Seit.	1.—
Band V. Frauenkrankheiten. 64 Seiten	1.—
Band VI. Rheuma u. Gicht. 55 Seit. .	1.—
Band VII. Lungen- u. Halskr. 58 Seit.	1.—
Band VIII. Zuckerkrankheit. 64 Seiten	1.—
Band IX. Hämorrhoiden. 54 Seiten .	1.—
Band X. Fettleibigkeit. 60 Seiten . .	1.—
Band XI. Blutarmut, Magerkeit, engl. Krankheit, Skrofeln und erschöpfende Leiden. 55 Seiten	1.—
Band XII. Nieren- und Blasenleiden (Harnbeschwerden). 52 Seiten	1.—
Band XIII. Nervenschmerzen (Neuralgien), Hüftweh, Gesichts- u. Kopfschmerz, Magenkrampf etc. 56 Seiten	1.—



Lange, A. de

Diätikuren und diätetische Heilmethoden bei Nerven- und Magenkrankheiten,
Fettsucht, Gicht, Zuckerkrankheit, Hämorrhoidalleiden etc

Berlin 1897

M.med. 538 tf

urn:nbn:de:bvb:12-bsb11815080-4